sale&pepe

SALEPEPE.IT
FEBBRAIO 2015
MONDADORI



Castagnole
pag.48

FRITTELLE peccati di gola da scoprire in giro per l'Italia **AGNELLO DEL GALLES** dai verdi pascoli una carne tenera e gustosa **ZUPPE** per un caldo ristoro **POLENTA E PESCE** piatti rustici dai sapori intensi **CIOCCOLATO** liquido, cremoso o solido, sempre irresistibile

Poste Italiane spa - Sped. in A.P. - D.L. 353/03 art.1, comma 1, DCB Verona - Anno 29 - Mensile


La numero 1*
BONOMELLI
Filtrofiore
tutte le parti del fiore di CAMOMILLA
IN FILTRI
Come sai, le camomille non sono tutte uguali.
Filtrofiore Bonomelli contiene tutte le parti del fiore.
I suoi filtri, ricchi della migliore camomilla, sono, da sempre, confezionati a mano con cura.
Bonomelli, grazie a più di 100 anni di esperienza, sa sempre offrirti il meglio per te.
Filtrofiore Bonomelli è unica. E lo senti dal profumo.
BONOMELLI
Bonomelli da oltre 100 anni per il tuo benessere
* Fonte: Nielsen Market*Track, mercato camomilla filtri, Italia, at 03/11/13, quota valore.
ML&Partners

SOMMARIO
FEBBRAIO 2015





Servizi

Evasioni







Sale&Pepe è social!
Siamo su facebook. Seguiteci anche su twitter e instagram: @salepepe_it per scambiare idee, ricette e foto con la redazione e i lettori più appassionati.

La nuova app di Sale&Pepe
Scaricate l'applicazione dall'Apple Store per sfogliare la rivista direttamente sull'iPad.

Indice delle ricette e indirizzi a pagina 6

salepepe.it
Ricette, videoricette, news e contributi speciali sul nostro nuovo sito

116





Aspettando Expo



114

Scuola

Rubriche

Hanno collaborato con noi a Febbraio



CHEF KUMALÈ
Vittorio Castellani è viaggiatore, gastronomo, grande esperto delle cucine del mondo e collaboratore di istituzioni culturali: dall'Università di Pollenzo al Master in turismo dell'Università di Siena. Pag. 96

ANGELA GRAY
È la più famosa chef gallese, ma nella sua carriera ha inanellato esperienze in ogni parte del mondo così oggi la sua cucina tipicamente inglese risente di interessantissime influenze mediterranee e mediorientali. Pag. 38



MATTHIAS MESSNER
Direttore del Consorzio Tutela Speck Alto Adige Igp ci ha svelato i segreti dell'affumicatura che caratterizza l'ineguagliabile insaccato delle sue terre. Pag. 16




L'ECCITAZIONE
GRAN MORAVIA
la
FILIERA
ECOSOSTENIBILE
www.granmoravia.com
ph. Giuliano Francesconi - adv: daamstudio.com

INDICE

LE RICETTE DI FEBBRAIO 2015

INDIRIZZI

- **100 Fa Vintage**,www.100fa.it
- **Alessi**,www.alessi.com
- **Alpi**, www.alpiwood.com
- **Antica Trattoria del Boden**, www.trattoriaboden.it
- **Asa Selection distr. da Merito**, www.asa-selection.com - www.merito.it
- **B&B Brucke49**, www.brucke49.ch
- **Bitossi Home**, www.bitossihome.it
- **Broggi**, www.broggi.it
- **C&C Milano**, www.cec-milano.com
- **Caterina von Weiss**, www.caterinavonweiss.com
- **Centrotavola**, www.centrotavolamilano.it
- **Ceramiche Bucci**, www.fonderiabucci.it
- **Ceramiche Fasano**, www.fasanocnf.it
- **Chantal Delorme**, www.chantaldelorme.it
- **Coin Casa**, www.coincasa.it
- **Covo**, www.covo.it
- **D&M Depot**, www.dmdepot.be
- **Driade**, distr. da B. Morone, www.bmorone.it
- **Emile Henry**, www.emilehenry.com
- **From Sambonet to Kitchen**, www.sambonet.it
- **Guardini**, www.guardini.com
- **Ikea**, www.ikea.com/it
- **Kasanova**, www.kasanova.it
- **KnIndustrie**, www.knindustrie.com
- **L'Arte nel Pozzo**, www.artenelpozzo.it
- **La Rinascente**, www.rinascente.it
- **Leonardo**, www.leonardo.de
- **Le Stanze della Memoria**, www.lestanzedellamemoria.it
- **Madame Gioia Home**, www.madamegioiahome.it
- **Marazzi**, www.marazzi.it
- **Marina C.**, www.marinac.it
- **Mauviel**, distr. da Maino, www.mauviel.com, www.mainocarlo.it
- **Mepra**, www.mepra.it
- **Normann-Copenhagen**, www.normann-copenhagen.com
- **Paderno**, www.paderno.it
- **Rina Menardi**, www.rinamenardi.it
- **Rosenthal**, www.rosenthal.it
- **Royal Copenhagen**, distr. da Messulam, www.royalcopenhagen.com - www.messulam.net
- **Sambonet**, www.sambonet.it
- **Serax**, www.serax.com
- **Silva Tessuti**, www.silvatessuti.it
- **Society**, www.societylimonta.com
- **Stamperia Bertozzi**, www.stamperiabertozzi.it
- **Steelite**, distr. da FSG Italia, www.steelite.com, www.fsg-italia.it
- **Swiss Diamond**, distr. da Künzi, www.kunzi.it
- **Tescoma**, www.tescomaonline.com
- **Tiger**,www.tiger-stores.it
- **Wald**, www.wald.it
- **Weck Jars**,www.weckjars.com
- **WMF**, www.wmf.it
- **Zafferano**, www.zafferanoitalia.com
- **Zara Home**, www.zarahome.com
- **Zimmer+Rohde**, www.zimmer-rohde.com
- **Zoffany**, in vendita da Silva. www.zoffany.com - www.silvatessuti.it


Zàini
CIOCCOLATO Emilia
FONDENTE EXTRA:
NON CI SONO LIMITI
ALLA TUA CREATIVITÀ.
Zàini
MILANO
Da un blocco di cioccolato fondente extra Emilia può nascere qualsiasi capolavoro. Perché da sempre è l'ingrediente ideale che apre mille possibilità alla tua voglia di creare dolci e ricette al cioccolato.
Emilia Zàini
CIOCCOLATO FONDENTE EXTRA
Da oggi anche dolcemente bianco.
Emilia Zàini
CIOCCOLATO BIANCO



È NATO CIALDAMIA.IT
FESTEGGIAMO CON UN BEL CAFFÈ, COME PIACE A TE.
1. INQUADRA IL QRCODE CON IL TUO SMARTPHONE.
2. APPOGGIA IL TUO SMARTPHONE SULLA PAGINA E SCEGLI IL TUO CAFFÈ.
3. SCARICA SUBITO IL TUO BONUS CON IL 20% DI SCONTO SULLE TUE CIALDE E CAPSULE PREFERITE.
LE MIGLIORI MARCHE DI CAFFÈ IN CIALDA E CAPSULA SONO ONLINE SU CIALDAMIA.IT
USA IL QRCODE O VAI SU SCONTO.CIALDAMIA.IT PER AVERE LO SCONTO DEL 20% SUI TUOI ACQUISTI*
CIALDA MIA
AD OGNUNO IL SUO CAFFÈ
*OFFERTA VALIDA FINO AL 30/06/2015. SOLO PER UTENTI REGISTRATI.
Cheil



SI GIOCA!

Piccanti, voluttuosi o stuzzicanti? Quali manicaretti preparate per festeggiare San Valentino? Condivideteli con noi su ricetteromantiche.salepepe.it: inviate la ricetta completa con ingredienti, procedimento e foto. La redazione selezionerà le più belle. Se amate Instagram e Twitter potete usare l'hashtag #RicetteRomantiche



LA PIÙ CONDIVISA

È un primo sfizioso la ricetta più amata di questo mese sul nostro sito: l'hanno condivisa oltre 5 mila persone. Si tratta dei fusilli con i carciofi alla carbonara di prosciutto crudo e al profumo di basilico. È un piatto che si prepara rapidamente, anche all'ultimo minuto e che conquista per la sua originalità.



TOP TEN VIDEO NEWS

A Parigi all'ora del tè si beve la cioccolata: è una nuova moda che sta conquistando la capitale francese. I grandi pasticcieri aprono locali con le loro delizie, servite con le migliori e più strane cioccolate calde. Ne abbiamo parlato sul nostro canale news, dove tutti i giorni ci sono notizie aggiornate dal mondo del food.

Idee @ppetitose

PRIMI E SECONDI SEMPLICI MA DI GRANDE EFFETTO E POI TRUCCHI DA CHEF, NEWS, INTERVISTE, APPROFONDIMENTI E ANCHE DIVERTENTI GIOCHI DA SCOPRIRE SUL NOSTRO SITO

di Barbara Roncarolo



LE MIGLIORI RICETTE CON IL PETTO DI POLLO

Tweet g+1 Pin it Condividi 2,3mila

Il **petto di pollo** è un alimento versatile, a bassissimo contenuto di grassi e colesterolo ma sorprendentemente gustoso, che si presta a tante ricette saporite e sane. Si può preparare semplicemente rosolato in padella, ma è ottimo anche come base per preparazioni più insolite e gustosissime. Prova la ricetta del **petto di pollo farcito** alle erbe e limone, o la raffinata ricetta del **petto di pollo glassato** al vino bianco. E per fare felici anche i più piccoli cucina i **calzoni di pollo** al rosmarino, una preparazione semplice e golosa che metterà d'accordo davvero tutti.

1
SECONDI
CARNE
PETTO DI POLLO IN SALSA CON CAROTE ARROSTITE

2
SECONDI
CARNE
PETTO DI POLLO CON COUS COUS

3
SECONDI
CARNE
PETTO DI POLLO FARCITO

TUTTO, MA PROPRIO TUTTO SUL PETTO DI POLLO

Chi ci segue sul web apprezza il petto di pollo perché è leggero e versatile. Su salepepe.it si trovano tante ricette appetitose per portarlo in tavola spesso e senza annoiarsi mai.
Si può preparare semplicemente rosolato in padella, ma è ottimo anche come base per ricette più elaborate o raffinate, come il petto di pollo farcito alle erbe e limone o quello glassato al vino bianco. Ci sono anche secondi insoliti come i calzoni di pollo al rosmarino che piacciono a tutta la famiglia.



Laura Maragliano

Le due anime dei chifeleti

DOLCI O SALATI? ECCO LA STORIA DEI GUSTOSI "CORNETTI", TRA VIENNA E TRIESTE. E POI TANTI SFIZI ORIGINALI PER LA TAVOLA D'INVERNO

ritratto di Michele Tabozzi, foto delle ricette Francesca Moscheni, in cucina Antonella Pavanello



Il rito della colazione per me è fatto da cappuccino e cornetto: irrinunciabili anche quando sono a dieta. Come milioni di italiani, che iniziano la giornata allo stesso modo, quando metto in bocca il friabile e burroso cornetto o meglio il kipferl o kipfel (questo è il nome del suo progenitore) non penso mai che sto mangiando un pezzettino di storia. Anzi il simbolo di una vittoria: quella dell'impero asburgico contro l'esercito ottomano che stava assediando Vienna nel 1683. A questo punto un po' di storia e un po' di leggenda si intrecciano, sembra infatti che furono proprio i fornai a scoprire nottetempo i turchi che tentavano di farsi varco con gallerie sotterranee, e proprio ai fornai, una volta conseguita la vittoria, fu dato incarico di inventare un dolce per celebrare l'evento; il kipfel dalla forma a mezzaluna per ricordare il simbolo sulla bandiera del nemico. Per via delle relazioni commerciali il dolce si diffuse in Veneto e poi nel resto d'Italia per passare in Francia dopo il matrimonio tra Luigi XVI e Maria Antonietta d'Asburgo e dar luogo al croissant. La popolarità dei chifel o chifeleti (chifeletti in italiano) fu tale che i triestini accanto alla preparazione di origine viennese, esclusivamente dolce, per poterli consumare in ogni momento ne inventarono una più quotidiana e salata mantenendo la forma ma cambiando l'impasto, lo stesso degli gnocchi di patate. I bastoncini ricavati, debitamente incurvati, finivano fritti nell'olio bollente e serviti con sale grosso oppure con zucchero a velo per la versione dolce. Oggi dei chifeleti di patate si è persa l'usanza ed è difficile trovarne traccia anche nei vecchi ricettari, il primo che ne parla è del 1927 "La cucina triestina" di Maria Stelvio. Gustarli è ancora possibile, anche se raro, in qualche trattoria tradizionale, soprattutto in accompagnamento a succulenti piatti di carne, sostituendo egregiamente pane o patate. A mille miglia di distanza dal più nobile dei cappuccini.

> segue a pag. 12

L'impasto dei chifeleti è praticamente identico, anche se non nelle proporzioni, a quello degli gnocchi: basta lavorare le patate lessate con uova e farina, più poco burro fuso, è il gioco è fatto. Il composto viene poi suddiviso in rotolini e quindi in tronchetti, da sagomare a ferro di cavallo e da friggere in olio bollente. La nostra versione, la più diffusa, è salata e si usa come antipasto in abbinamento a formaggi e salumi o come goloso contorno di piatti di carne. Se vi piace, potete cospargerli con poco zucchero a velo (come nella foto qui sotto) e servirli anche a merenda.



1



2



3



CHIFELETI DE PATATE

PER 30 CHIFELETI CIRCA
1 kg di patate - 250 g di farina - 2 tuorli - 30 g di burro - olio per friggere - sale

● **1** Lavate le patate e lessatele con la buccia in abbondante acqua bollente. Pelatele, passatele con lo schiacciapatate lasciandole cadere in una ciotola e lasciatele intiepidire leggermente.
● **2** Fate fondere il burro in un pentolino e unitelo alle patate con i tuorli e una buona presa di sale. Amalgamate bene il composo e poi unite la farina poca alla volta lavorando l'impasto finché sarà omogeneo.
● **3** Dividete l'impasto in 6-8 pezzetti, ricavatene dei lunghi rotolini di circa 1,5 cm di diametro e tagliate questi ultimi in tronchetti lunghi 10 cm. Piegate ognuno a ferro di cavallo e friggeteli pochi alla volta in abbondandante olio bollente finché saranno gonfi, croccanti e dorati. Serviteli caldi cosparsi con un po' di sale grosso.

Crostini da zuppa

Per donare un tocco gourmand a zuppe e vellutate, ma anche alle insalate di crudité, non c'è niente di meglio che qualche sfizioso crostino. Tostate in forno delle fette di pane toscano, strofinatele con aglio, salatele, tagliatele a cubetti e spolverizzateli con pecorino grattugiato e pepe (per zuppe di verdure o di legumi). Rosolate al burro dei cubetti di pancarré e cospargeteli con parmigiano e granella di noci (per vellutate di pomodoro, asparagi o piselli). Saltate al burro dei dadini di pane di segale e unite un filo di miele, sale, coriandolo e aneto secchi (per zuppe di verza, cavolo, barbabietola). Tostate in forno dei tocchetti di pane di Altamura e conditeli con olio, sale, ricotta dura grattugiata e granella di pistacchi (per zuppe di broccoli, cavolfiore o pesce). Abbrustolite delle fettine di baguette e spalmatele con burro lavorato con sale, succo di limone e un trito di aglio e prezzemolo (per zuppe di cipolla, porri o crostacei).





Frittelle di verdurine

Per un atipasto o un contorno goloso, ecco dei frittini facili e irresistibili. Il procedimento è lo stesso per tutti: si saltano le verdure (circa 500 g) in padella, si lasciano intiepidire, si mescolano con la pastella e si frigge il composto a cucchiaiate in olio bollente.

Mix di verdure. ● Zucchine e cipolle tagliate sottilissime rosolate con olio e menta e poi mescolate con parmigiano. ● Julienne di sedano, carota, porri e cavolo cappuccio saltate velocemente con olio. ● Cubettini di patate e pisellini soffritti con olio.

Pastelle. ● Mescolate in una ciotola 50 g di fecola di patate, 50 g di farina, 3 cucchiai di grana padano grattugiato, 1 tuorlo, sale e un pizzico di lievito per pizza. Aggiungete a filo 75 ml di birra mescolando con una frusta e poi 75 ml di acqua frizzante. Fate riposare mezz'ora e poi unite un albume montato a neve. ● Sbattete 1 uovo con 300 ml di acqua frizzante ghiacciata e poi incorporate con una frusta 200 g di farina, sale e 2 cucchiai di semi di sesamo. ● Mescolate 170 g di farina di ceci, 1 cucchiaino di lievito per pizza, 40 g di farina di riso e 1 cucchiaio di curry. Mescolando con una frusta unite 270 ml di acqua frizzante ben fredda e 1 pizzico di sale.

Biscuit sandwich

Con i biscotti confezionati si possono preparare in un attimo tante golose delizie da offrire come piccola pasticceria. I canestrelli liguri, per esempio, squisiti nella loro semplicità, diventano un vera tentazione farciti con un buon gelato di crema, dopo averli spalmati dalla parte senza zucchero con un velo di crema di cioccolato alle nocciole. Con i coockies al cioccolato, magari in versione mignon, si possono invece preparare degli insoliti dolcetti ispirati alla cheese cake americana: lavorate un po' di marcarpone e di formaggio spalmabile tipo Philadelphia con scorza di arancia grattugiata e zucchero; spalmate i biscotti con marmellata di arance e farciteli con la crema preparata. Per dei pasticciccini raffinatissimi, infine, sono prefette le lingue di gatto (foto) con una farcitura di panna montata e poco caffè solubile, il tutto spolevrizzato con zucchero a velo.





Con il sedano rapa

Detto anche sedano di Verona, è un ortaggio invernale molto gradevole. Mescolato con pochi altri ingredienti, dà vita a gustose insalate, da servire anche come antipastino raffinato. Dopo averlo sbucciato e ridotto a fettine sottili o a julienne, irroratelo subito con succo di limone per evitare che annerisca. Ecco alcune idee. Mescolate il sedano rapa a fettine con ribes e tocchetti di caprino e condite con un'emulsione di olio, succo di arancia, sale e pepe. Oppure riducete il sedano rapa a julienne e unite un po' di prosciutto di Praga a listarelle, emmentaler a cubetti e maionese fatta in casa mescolata con poca senape. Sempre tagliato a julienne il sedano rapa sta benissimo con striscioline di speck o salmone e un codimento di yogurt emulsionato con olio, limone, sale ed erba cipollina tritata. In alternativa, il sedano rapa a fettine è ottimo con carote a rondelle sottilissime, scagliette di pecorino, fettine di pancetta scottate in padella e mandorle a lamelle, il tutto condito con olio, limone, sale e miele.


Delicius
PARMA DAL 1974
La genuinità ha
un gusto semplice,
Delicius
The Ad Store Italia

Affumicati

ARINGHE, SPECK, BACON, PROVOLE... CIBI SEMPLICI CHE DIVENTANO INCONFONDIBILI PRELIBATEZZE GRAZIE A UN SEMPLICE FIL DI FUMO

a cura di Alessandro Gnocchi, testi di Mariarosa Schiaffino ricette di Antonella Pavanello, foto di Adriano Brusaferri, styling di Alessandro Pasinelli Studio

Sul marmo candido di un'ideale vetrina allestita per la gioia dei gourmet si stagliano forme arrotondate dalle mille sfumature di rosa, rosso, ocra e bruno. Ecco le aringhe dorate, le trote, il salmone, lo storione... E poi lo stinco di maiale, i piccoli würstel, le corpose salsicce pepate rosse di peperoncino, la pancetta arrotolata e il bacon, il prosciutto cotto di York, lo speck dall'elegante profilo. Non mancano provole, caciocavallo, ricotte dalle croste brunite, una varietà di prelibatezze che hanno un carattere comune: l'affumicato. Questo aroma inconfondibile solletica il naso anticipando il piacere del palato e raccontando il travaglio delle lunghe ore passate in ambienti dove bruciano legni odorosi seguendo processi antichissimi. Secondo gli storici, per trovarne le origini si deve risalire all'età del fuoco, dopo che l'uomo cominciò a cuocere i cibi: il fumo delle braci li insaporiva e, qualità più importante, ne favoriva la conservazione.

> segue a pag. 19







In questa pagina, fondo impiallacciatura Alpi. Sotto, vassoio Asa Selection. A destra, alzatina e brocca Asa Selection, tovaglia Society. Nell'altra pagina, sfondo foglio di legno Alpi. Indirizzi a pagina 6





Chiktay (antipasto haitiano di aringa affumicata),

pag. 23

STUFATO DI CAVOLO CAPPUCCIO ROSSO, MELE E SPECK CON RICOTTA AFFUMICATA

PER 4 PERSONE
600 g di cavolo cappuccio rosso - 1 grossa cipolla bianca - 2 mele Ambrosia o Pink Lady - 1 bicchiere di vino bianco secco - 200 g di speck in una sola fetta - 4 bacche di ginepro - 3 cucchiai di aceto di vino rosso - 100 g di ricotta affumicata - olio extravergine d'oliva - sale - pepe in grani

● **1** Affettatele il cavolo e la cipolla. Tagliate a quadrotti lo speck. Lavate e tagliate a metà le mele, eliminate i torsoli e dividete ciascun frutto in 8 pezzi.
● **2** Scaldate lo speck in un'ampia padella antiderente e lasciatelo rosolare dolcemente; aggiungete un filo d'olio e, subito dopo, il cavolo e la cipolla. Salate leggermente, mescolate per alcuni minuti, finché il cavolo comincia ad appassire; versatevi il vino bianco, unite le mele, il ginepro, una macinata di pepe e lasciate stufare per 20 minuti circa mescolando ogni tanto.
● **3** Verso fine cottura, alzate la fiamma, aggiungete l'aceto e fate sfumare. Salate e servite con bastoncini di ricotta affumicata e un filo d'olio crudo.

FACILE
● **Preparazione 10 minuti** ● **Cottura 30 minuti** ● **310 cal/porzione**



MAIALE AFFUMICATO CON CONTORNO AGRODOLCE

PER 4 PERSONE
4 costolette di maiale affumicate - 1 foglia di alloro - 1 rametto di rosmarino - 1 grossa patate lessata - 1 mela Granny Smith - 4 albicocche secche - 1 cipolla rossa - 1 grossa rapa - 1 radicchio tardivo - 2 cucchiai di rafano appena grattugiato - mirtilli rossi in conserva - olio extravergine d'oliva - aceto di vino bianco - sale - pepe in grani

● **1** In una casseruola, portate a ebollizione 2 l di acqua con l'alloro e il rosmarino. Immergetevi le costolette di maiale e fate sobbollire per circa 30 minuti. Intanto, tagliate a dadi della stessa misura la patata, la cipolla, la rapa, la mela e le albicocche secche, poi bagnate la cipolla con 3 cucchiai di aceto.
● **2** Scaldate 4 cucchiai d'olio in una padella antiaderente, fatevi rosolare le patate e, quando prendono colore, trasferitele in un piatto, salatele e pepatele. Scolate la cipolla e tenete da parte l'aceto, poi fatela soffriggere nella stessa padella delle patate con la rapa, la mela e le albicocche secche; continuate la cottura per 15 minuti muovendo spesso gli ingredienti con una spatola, salate, pepate e unite tutto alle patate mescolando delicatamente.
● **2** Emulsionate l'aceto della cipolla con 3 cucchiai d'olio e 2 prese di sale, tagliate a bastoncini il radicchio e conditelo con la vinaigrette appena preparata. Disponete sui piatti caldi il contorno di frutta e verdura, le cotolette scolate, il radicchio condito e il rafano grattugiato. Servite con i mirtilli rossi in conserva.

FACILE
● **Preparazione 15 minuti**
● **Cottura 45 minuti** ● **320 cal/porzione**

Fondo, impiallacciatura Alpi, forchetta Sambonet, piatto Asa Selection. A destra, fondo impiallacciatura Alpi, piatto e tovagliolo in vendita da Centrotavola, posate Broggi, ciotola Tiger.
Indirizzi a pagina 6



> *segue da pag. 16*

Da casa nostra ad Haiti

Oggi l'affumicatura, più che come tecnica di conservazione, si pratica per le proprietà sensoriali che ottiene, da sempre apprezzate e ricercate. I cibi affumicati hanno un fascino speciale perché aggiungono al sapore originario note profonde, intense, complesse. Perfette, come si vede in queste pagine, per piatti tipici della nostra tradizione come gli gnocchi, i ravioli o i secondi con carne di maiale, ma anche per preparazioni esotiche come il chiktay haitiano.

Affumicare un alimento vuol dire sottoporlo all'azione del fumo della combustione lenta e senza fiamma di trucioli o segatura di legni non resinosi come quercia, faggio, ontano, melo o ciliegio, ma anche di arbusti aromatici come alloro e rosmarino. Durante questa operazione, l'alimento assume il suo sapore speciale, prende una colorazione intensa e viene sottoposto a un effetto conservante dovuto a componenti come formaldeide, acido acetico, fenoli e alcol etilico.

Ma, oltre al gusto, trae guadagno anche la "sostanza" degli alimenti, perché gli affumicati contengono più principi nutritivi rispetto ai cibi freschi; per esempio, 100 grammi di salmone affumicato forniscono 25,4 grammi di proteine contro i 18,5 della stessa quantità di pesce fresco.

> *segue a pag. 21*



pag. 23

Fondo impiallacciatura Alpi, ciotola Asa Selection, tovagliolo Society, forchetta Broggi. Nell'altra pagina, fondo impiallacciatura Alpi, piatto e tovagliolo in vendita da Centrotavola. Indirizzi a pagina 6

RAVIOLI DI PROVOLA AFFUMICATA CON CIME DI RAPA

PER 4 PERSONE
220 g di semola di grano duro più quella per la lavorazione - 3 uova - 1 tuorlo - 150 g di provola affumicata - 150 g di ricotta di pecora - 2 spicchi d'aglio - 1 mazzo di cimedi rapa pulite - 1 mazzetto di prezzemolo - 1 cucchiaino colmo di capperi sott'aceto - 1 peperoncino piccante secco - 1 limone non trattato - olio extravergine d'oliva - sale - pepe in grani

● **1** In una ciotola, mettete la semola, unitevi 2 uova intere, il tuorlo e 3 cucchiai d'acqua; impastate per 10 minuti, poi avvolgete l'impasto nella pellicola e lasciate riposare in frigo almeno 1 ora.
● **2** Grattugiate la provola con una grattugia a fori grandi, mescolatela con la ricotta passata al setaccio, legate con l'uovo rimasto, insaporite con i capperi e il prezzemolo tritati e una macinata di pepe.
● **3** Tirate la pasta con la macchina in sfoglie sottili; su metà di queste deponete a distanza regolare delle nocciole di ripieno; coprite con le sfoglie rimaste, sigillate la pasta attorno al ripieno, poi ritagliate tanti ravioli di 5 cm di diametro e spolverizzateli di semola. Spezzettate le cime di rapa, lessatele per 3 minuti in acqua bollente salata, scolatele senza buttare l'acqua di cottura, ripassatele in padella con l'aglio, il peperoncino affettato e 3 cucchiai d'olio.
● **4** Cuocete i ravioli nell'acqua delle cime di rapa, scolateli e ripassateli in padella con le cime e qualche cucchiaio di acqua di cottura. Completate con una grattugiata di scorza di limone e servite.

MEDIA
● **Preparazione 25 minuti + il riposo**
● **Cottura 10 minuti** ● **490 cal/porzione**



> segue da pag. 19

Fredda, calda e... liquida

I metodi di affumicatura più diffusi sono quello a freddo e quello a caldo. Nel primo caso, il processo dura anche dei giorni a temperature che non superano mai i 45°. Nel secondo, si possono raggiungere anche i 90° per una durata che arriva in genere a poche ore. Ma esiste anche una terza via, sempre più diffusa, la cosiddetta "affumicatura liquida", in cui i cibi non vengono a contatto diretto con il fumo; questo viene condensato, distillato in acqua e poi unito agli alimenti per immersione, iniezione o impregnamento. Il "fumo liquido", diffuso in Europa solo negli ultimi quarant'anni, fu inventato nel 1895, dall'americano Ernest H. Wright. Divenuto padrone di una farmacia, Wright si dedicò alla chimica della combustione del legno e riuscì a condensare il fumo commercializzando il suo prodotto in bottiglia. Utilizzata per aromatizzare il prosciutto, l'invenzione ebbe un successo immediato.
L'offerta di prodotti "fumosi" è ricchissima e arriva fino a comprendere il sale prodotto in Scandinavia. Ogni tradizione e ogni cucina amano accompagnarli con contorni del territorio. Per noi italiani, vale la pena di dare un tocco in più con la mostrada di mele o di pere.



PÂTÉ RAPIDO DI PESCI AFFUMICATI

PER 4 PERSONE
100 g di trota affumicata - 100 g di sgombro affumicato - 360 g di formaggio spalmabile - 4 cucchiai di yogurt - 4 cucchiai di panna fresca - 1 limone - 1 lime - sale - pepe bianco - sfoglie di pane o grissini per accompagnare

● **1** Spezzettate la trota e lo sgombro. Lavorate nel mixer 180 g di formaggio spalmabile con lo yogurt, aggiungete 2/3 dello sgombro e mixate fino a ottenere una crema grossolana; unite il resto dello sgombro, pepe, 2 cucchiaini di succo di limone, poi mixate 10 secondi e trasferite il composto in una ciotola.
● **2** Lavorate nel mixer il resto del formaggio con la panna acidulata con 1 cucchiaio di succo di lime, aggiungete 2/3 della trota e mixate fino a ottenere una crema grossolana; unite il resto della trota, mixate 10 secondi, regolate di sale, pepate e trasferite il composto in una ciotola.
● **3** Guarnite i due pâté con spicchi degli agrumi corrispondenti, servite con le sfoglie di pane o i grissini. Potete preparare i pâté con 1 giorno di anticipo.

FACILE
● Preparazione 20 minuti ● Cottura nessuna ● 375 cal/porzione



TRA FUMO E ARIA PURA

Molti pensano che l'affumicatura sia un momento accessorio nella lavorazione del prodotto. In realtà, dalla provola al bacon, dall'aringa al salmone, l'alimento affronta qui alla sua fase più delicata. Ne parliamo con Matthias Messner, direttore del Consorzio Tutela Speck Alto Adige Igp, che si occupa dell'affumicato più conosciuto e diffuso in Italia.

Quanto è importante questa parte della lavorazione?
Per lo speck, come per gli altri affumicati, è fondamentale quanto la produzione di una materia prima eccellente; tanto che le norme vengono prescritte anche dal disciplinare.

Cosa accomuna la produzione di buoni affumicati?
Secondo la nostra esperienza, il segreto del buon affumicato sta nell'alternanza tra fumo e aria pura. Nei nostri masi è sempre esistita una camera dove si appendevano i pezzi interi di speck e si bruciava segatura e legna ben asciutta che non producesse fuliggine. Si accendeva il fuoco una o due volte al giorno e, nel corso delle ore, il fumo andava dissolvendosi così lo speck rimaneva all'aria pulita; è questo processo che rende il sapore così particolare.

Che legno bisogna usare?
Ogni prodotto richiede il suo. Noi usiamo faggio, ma anche vite e ginepro. In ogni caso è escluso l'uso di prodotti di sintesi.

Nell'altra pagina, fondo impiallacciatura Alpi, ciotole e piatto Covo, tovagliolo Serax, spalmaburro Sambonet. Indirizzi a pagina 6



CHIKTAY (ANTIPASTO HAITIANO DI ARINGA AFFUMICATA)

PER 4 PERSONE
1 grossa aringa affumicata - 1 cipolla - 1 scalogno - 2 falde di peperone rosso - 1 peperoncino rosso piccante - aceto di mele - olio extravergine d'oliva - sale - pepe in grani - 4 panini morbidi al sesamo

● **1** Incidete l'aringa sulla pancia, pulitela, immergetela in acqua fredda per 12 ore cambiando spesso l'acqua. Scolatela, sfilettatela e scottatela in acqua bollente per 2 minuti, poi rimuovete la pelle. Tagliatela a dadini, conditela con 4 cucchiai di aceto di mele e 2 cucchiai d'olio extravergine d'oliva.
● **2** Tagliate la cipolla e lo scalogno a dadini della stessa misura, poi tritate grossolanamente il peperone rosso e il peperoncino. In una padella, fate soffriggere la cipolla e lo scalogno con 1/2 bicchiere di acqua e 2 cucchiai d'olio; quando l'acqua è completamente evaporata aggiungete il peperone e il peperoncino.
● **3** Continuate la cottura per circa 10 minuti a fuoco medio e regolate di sale. Unite l'aringa alla verdura, tenete sul fuoco ancora 2 minuti, poi aggiungete 1 cucchiaio di aceto e pepate. Servite con il pane al sesamo.

MEDIA
● **Preparazione 30 minuti + il riposo**
● **Cottura 20** ● **155 cal/porzione**



GNOCCHI AL CAVOLO NERO CON PANCETTA AFFUMICATA

PER 4 PERSONE
550 g di patate gialle - 400 g di cavolo nero - 50 g di farina - 2 uova - 1/2 cipolla bianca - 120 g di pancetta affumicata in una sola fetta - 3 cucchiai di panna fresca - 60 g di pecorino grattugiato - 1 manciata di germogli di pisello olio extravergine d'oliva - sale - pepe macinato al momento

● **1** Private le foglie di cavolo della costola centrale, lessatele per 10 minuti in acqua bollente salata, scolatele (tenendo da parte 1/2 bicchiere di acqua di cottura) e tagliatele a pezzetti; pesatene 70 g, tritatele finemente e tenete da parte il resto. Lavate le patate e lessatele, con la buccia, per 30 minuti. Sbucciatele e passatele nello schiacciapatate, salatele e lasciatele raffreddare. In una ciotola unite le patate, il cavolo, la farina, le uova e mescolate bene.
● **2** Dividete l'impasto in palline della dimensione di un'oliva affusolata alle estremità. Lessate gli gnocchi così preparati in acqua bollente salata e scolateli appena salgono in superficie.
● **3** Nel frattempo, in una padella antiaderente, soffriggete la cipolla tritata con la pancetta tagliata a dadini. Quando sono entrambe dorate aggiungete il cavolo tenuto da parte, fate insaporire per circa 5 minuti, poi aggiungete l'acqua di cottura del cavolo tenuta da parte e la panna fresca; portate a ebollizione, unite gli gnocchi appena scolati e cospargete con pecorino grattugiato; mantecate per circa 1/2 minuto con un filo d'olio, aggiungete i germogli di pisello, pepate e servite.

FACILE
● **Preparazione 30 minuti**
● **Cottura 40** ● **455 cal/porzione**



RISO



FARRO



ORZO



SEGALE



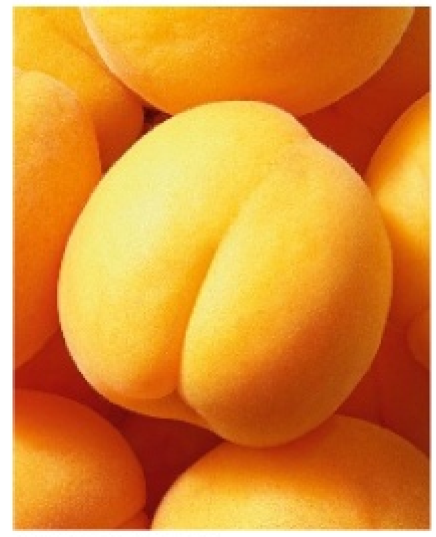
AVENA



GRANO



UVA VERDE



ALBICOCCHE



PESCHE



MELE ROSSE



FRAGOLE



LAMPONI



CILIEGIE



UVETTA



CIOCCOLATO FONDENTE



CIOCCOLATO AL LATTE

Aggiungi un tocco di colore alla tua giornata con la nostra deliziosa gamma di cereali per la colazione, in ***Fiocchi e Muesli***.

VIVI A COLORI



Adriano Brusaferri

Con cibi fumé

BIRRE CHIARE E SCURE PER PESCI AFFUMICATI, MENTRE SALUMI E CARNI SCELGONO VINI BIANCHI E ROSSI

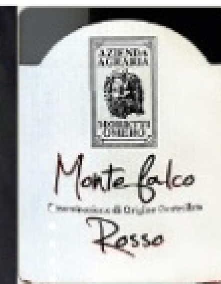
di Sandro Sangiorgi, a cura di Monica Pilotto

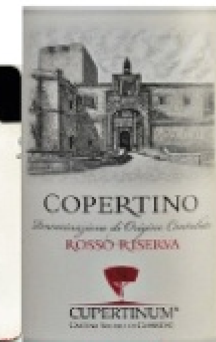
SOLI PREFERISCONO LE BIRRE

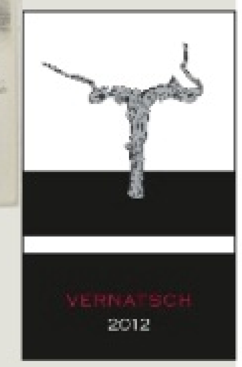
I cibi affumicati sono difficili da accostare al vino, soprattutto se sono pesci e se serviti tout court, al massimo accompagnati da pane, limone e/o burro. Il motivo è la frizione creata dalla combinazione di vena fumé e salinità che si scontra con la sensazione sapida-acidula del liquido odoroso e lascia in eredità uno sgraziato gusto metallico. Per superate questa impasse, le birre sono un'ottima soluzione, perché l'impatto del sapore è intonato alla morbidezza e raramente sono acidule. Le più adatte sono le chiare ad alta fermentazione di tradizione belga e le ale inglesi prodotte in maniera artigianale: accolgono la fibra di salmone, tonno, storione e pesce spada, tengono a bada il grasso e chiudono il sapore non forzando mai il retrogusto amaro. Le scure stout e porter di tradizione irlandese e britannica non disdegnano le aringhe affumicate ed estendono la propria cura alle carni, in particolare agnello e maiale. Qualora non si ami la birra, due dita di Scotch Whisky Single Malt delle Highlands orientali, dove il gusto di torba non ha forti accenti iodati, allungate con due parti di acqua naturale fredda, sono una bella sfida e non solo sul salmone affumicato.

CON ALTRI INGREDIENTI AMANO I VINI

Cambia tutto se le materie prime affumicate sono protagoniste di ricette nelle quali altri ingredienti e condimenti ne assorbono gli aspetti peculiari creando fusioni armoniche e variegate. Se la polpa degli affumicati è più serrata lavorano bene rossi mediterranei generosi e autorevoli, come quelli del Salento e di Cirò. In Alto Adige, la Schiava si misura con ricette a base di speck e di maiale affumicato. L'Italia centrale offre, infine, il bianco Pecorino e il Montefalco rosso, caratterizzati entrambi da sfumature fumé che accompagnano il cibo dal lato aromatico e da una duttile spinta gustativa che si adatta senza fatica a molte ricette, delicate e rustiche.









SCHIAVA (VERNATSCH)
Glassierhof di Stefan Vaja, Egna (BZ), 335 1031673; 14 €.
Vino di carattere, ideale sui salumi di cui rispetta la fragranza ed evita sensazioni metalliche, sposa la complessa ricchezza dello stufato di cavolo rosso, speck e ricotta ffumicata, dove s'impegna a custodire la levità delle mele (pag. 18).

COPERTINO ROSSO RISERVA
Cupertinum, cantina sociale cooperativa di Copertino (LE), 0832 947031; 9 €.
È un rosso gagliardo per come restituisce terra e mare e per la scolpita corposità; il suo piatto è il maiale affumicato perché, oltre a dedicarsi alla carne, mette in risalto frutta e vegetali; attenzione, potrebbe stupire sul chiktay (pag. 18 e pag. 23).

MONTEFALCO ROSSO
Azienda Agraria Moretti Omero, Giano dell'Umbria (PG), 0742 90426; 12 €.
Lo abbiamo scelto per gli gnocchi al cavolo nero, capace di far propri i profumi e la sapidità degli ingredienti di terra e di fondere nell'insieme la grassezza godibile della pancetta affumicata (pag. 23).

PECORINO D'ABRUZZO
Cataldi Madonna, Ofena (AQ), 0862 954252; 8 €.
Destinato al pâté, grazie alla sensuale rotondità che lo distingue, il Pecorino regge l'impatto pungente del chiktay e si dedica con successo alla verace tenerezza dei ravioli, dove acciuga e provola mettono alla prova la sua paziente gradualità (pag. 21, 22, 23).

Pranzo d'inverno

UN MENU DELLA PIÙ GENUINA TRADIZIONE MONTANA, ISPIRATO ALLA CULTURA VALSER. GOLOSO CONFORTO DI UNA VACANZA SULLA NEVE

testo di Cristiana Cassé, servizio di Deborah Piana Agostinetti, foto Luca Fregoso, ricette di Davide Piana dell'Antica Trattoria del Boden di Ornavasso (VB). Si ringrazia per l'ospitalità il B&B Brucke49 di Vals (CH)



Per gli oggetti utilizzati nel servizio si ringraziano Royal Copenhagen, Serax, Alessi. Indirizzi a pagina 6



PANE ALL'AVENA
Mescolate 250 g di farina d'avena con 250 g di farina tipo 00 e disponetele a fontana. Sciogliete 25 g di lievito di birra con 2-3 cucchiai di acqua tiepida e un pizzico di zucchero, versate il tutto sulle farine e impastate aggiungendo, poco per volta, 1,5 dl di acqua tiepida. Poi unite 1 cucchiaino di sale, quindi 2 cucchiai di olio extravergine d'oliva e infine altra acqua tiepida (circa 1 dl). Formate una palla, copritela con un panno e fatela lievitare in luogo tiepido per 2 ore. Lavorate nuovamente la pasta, suddividetela in tanti panini e lasciateli lievitare ancora 1 ora. Cospargetene alcuni con un po' di farina bianca e altri con semi a scelta (lino, zucca, papavero), disponeteli su una teglia foderata con carta da forno e cuoceteli in forno caldo a 200° per circa 30 minuti finché saranno dorati.





Insalata con carne secca, formaggio, finferli e pere, pag. 33

Vals, adagiato nell'omonima valle svizzera, è un delizioso paesino del Cantone Grigioni. Un luogo incantato, dove per le strade si sente odore di camino e cose buone. In tavola i protagonisti sono quelli un po' asburgici delle montagne incontaminate: carni secche, formaggi, patate. Ne nascono ricette semplici, appetitose, a volte insolite negli accostamenti. E perfette per una fuga in un borgo innevato.
Al mattino presto, come da tradizione universale, si fa il pane: metà farina bianca e metà di avena, semi per profumare. Fragrante e robusto, è quel che ci vuole per accompagnare l'insalata invernale che apre il pranzo: uno sfizioso mix di formaggio d'alpe, carne secca e funghetti trifolati. A seguire, una torta salata chiamata cholera, fatta con una base di pasta brisée e un ricco ripieno di patate, cipolla e formaggio, con l'originale aggiunta della mela ridotta a dadini.

> segue a pag. 30



Torta salata di patate, porri e mela (cholera), pag. 33



ZUPPA D'ORZO E VERDURE

PER 4 PERSONE
100 g di fagioli bianchi (lasciati in ammollo in acqua per 12 ore) - 150 g circa di prosciutto stagionato a cubetti - 120 g di orzo integrale - 4 carote - 1 patata -1 sedano rapa - 1 piccolo sedano bianco - 2 porri - 1 cipolla - un mazzetto di erba cipollina - 1 noce di burro - sale

● **1** Fate sciogliere il burro in una casseruola e rosolatevi il prosciutto con la cipolla tritata. Aggiungete i fagioli sgocciolati e l'orzo e lasciate stufare brevemente. Unite 3 litri di acqua, salate, portate a ebollizione e cuocete coperto a fuoco basso per 1 ora e mezzo.
● **2** Riducete i porri a rondelle e tagliate a cubetti molto piccoli le carote, la patata, il sedano rapa e quello bianco. Aggiungeteli alla zuppa e proseguite la cottura per 45 minuti. Profumate con l'erba cipollina tagliuzzata e servite.

FACILE
● **Preparazione 20 minuti** ● **Cottura 2 ore e 15 minuti**
● **390 cal/porzione**

Un break spezzafame
Mentre si cucina, per ingannare l'attesa delle prelibatezze in cottura, è doveroso uno spuntino con i prodotti della Valle: la carne salada, le tome d'alpeggio, più o meno stagionate, e i formaggi a crosta bianca accostati a una confettura di frutti rossi. Il tutto accompagnato da un fumante tè caldo o da una tisana alle erbe spontanee.









Una cucina fruttata
Come spesso accade nella gastronomia di montagna, per compensare la scarsezza di ortaggi freschi, le ricette prevedono un ampio uso di frutta (resistente al freddo oppure secca): troviamo infatti le pere nell'insalata, le mele nella torta salata e nei rosti qui accanto (insieme all'uvetta), le castagne con il filetto e le noci nel dessert.



Rösti di mele,
pag. 34



Filetto alla salsa di castagne,
pag. 34

> segue da pag. 27

Il primo piatto è interpretato dalla regina di baite, ristoranti e case di qualsiasi montagna del mondo: la zuppa. Che nel nostro caso è preparata con orzo, verdurine, prosciutto stagionato ed erba cipollina. Calda e confortante, ha il gusto e il profumo delle cose semplici, quelle che soddisfano l'appetito e fanno calare il silenzio in tavola (fatta eccezione per qualche compiaciuto commento). La portata di carne, al contrario, pur contemplando ingredienti basici, ha un'elezione gourmand: si tratta di un filetto di manzo scottato al rosa in padella e poi adagiato su una prelibata salsa di castagne, miele e panna sfumata con il brandy. Eccellente, a dir poco. Come contorno, le castagne stesse o, a piacere, una verdura neutra: delle patate o un po' di bietole, da saltare al burro.

I dolci di una volta

La torta di noci che conclude il menu è tra i fiori all'occhiello della gastronomia valser (oltre che un vero attentato alla gola): un burroso guscio di frolla con un ripieno di noci mescolate a caramello, miele e panna. Una pie perfetta con il caffè a fine pasto, mentre dalla finestra si osserva l'incanto della neve nell'indecisione di uscire o restare in casa al caldo. A prescindere dalla scelta, all'imbrunire è d'obbligo la merenda accanto al camino con i rösti di mele e i crostini caramellati, che ad assaggiarli si capisce subito come certe ricette restino ancorate alla tradizione.



Torta valser alle noci caramellate, pag. 34


Soia EDAMAME
Per trovare il benessere non serve andare lontano.
OROGEL
360°
OROGEL
il Benessere
Naturalmente ricca di fibre, di proteine e di folati
Fonte naturale di sali minerali
PRONTA IN POCHI MINUTI
ANCHE IN MICROONDE
Soia
EDAMAME
PRODOTTO ESCLUSIVO
DALLE FERTILI
PIANURE DEL PO
NO OGM
300 g e
Ideale come contorno
Perfetta come ingrediente per le tue ricette
Tutta italiana, no OGM
Naturalmente ricca di fibre, proteine e isoflavoni
Edamame: un piccolo seme ricco di benessere.
La soia Edamame ha origini antichissime ed è consumata da secoli in Cina e Giappone. È un prodotto ideale per impreziosire qualsiasi ricetta: è ottima saltata in padella da sola, per arricchire pasta o riso, per ogni tipo di zuppa e contorno. Orogel ti offre l'unica soia Edamame coltivata esclusivamente in Italia.
OROGEL
Buono per natura.
Nei migliori supermercati.

INSALATA CON CARNE SECCA, FORMAGGIO, FINFERLI E PERE

PER 4 PERSONE
30/40 g di carne secca a fettine - 250 g di finferli surgelati - 2 costole di sedano - 50 g di valeriana - 4 piccole pere non trattate - 100 g di toma d'alpe - 30 g di burro - un mazzetto di prezzemolo - 1/2 limone - 1 spicchio di aglio - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

● **1** Lavate e asciugate il sedano, il prezzemolo, le pere e la valeriana. Pulite i finferli con l'aiuto di un panno umido e di uno spazzolino e riducete a pezzetti i più grandi. Tagliate le pere a metà, il formaggio a cubetti e il sedano a rondelle.
● **2** Fate scogliere il burro in una casseruola con l'aglio in camicia. Eliminate quest'ultimo e aggiungete i funghi. Salate, unite il prezzemolo tritato e portate a cottura in circa 20 minuti aggiungendo poca acqua se necessario.
● **3** Disponete 2 mezze pere in ogni ciotola. Aggiungete la valeriana e adagiatevi sopra il sedano, il formaggio e la carne secca. Emulsionate un po' di olio con il succo del limone, sale e pepe. Irrorate l'insalata con la citronnette, completate con i finferli trifolati tiepidi e servite.

FACILISSIMA
● Preparazione 25 minuti
● Cottura 25 minuti
● 140 cal/porzione



Colazione di montagna
Niente brioches e cappuccino o uova al bacon con succo di arancia; i popoli di montagna al mattino fanno scorta di energia con colazioni meno elaborate: frutta fresca e disidratata, cereali, yogurt.

BERE GIUSTO

Per questo menu di montagna scegliamo due vini entrambi ottenuti dal vitigno sudtirolese Lagrein. Il primo primo è il Kretzer (rosato), conosciuto per la sua leggiadra e viva sapidità: ottimo sull'insalata, dove compensa la croccantezza del sedano ed esalta formaggio e carne salata, e perfetto anche con la torta di patate, grazie alla capacità di contenere l'intonazione dolce degli ingredienti. La stoffa piena e avvolgente del Lagrein Dunkel (rosso) è invece ideale per la zuppa e si prepara ad accompagnare il filetto, la cui salsa di castagne evoca i sentori di bosco del vino stesso. Per i dessert, bene un distillato di mele invecchiato.

TORTA SALATA DI PATATE, PORRI E MELA (CHOLERA)

PER 4 PERSONE
150 g di farina + quella per lo stampo - 100 g di burro + quello per lo stampo - 1 cipolla - 250 g di porri - 250 g di patate - 1 mela piccola - 1 uovo e 1 tuorlo – 1/2 dl di panna liquida – 150 g di gruyère - noce moscata - sale - pepe

● **1** In una ciotola mescolate la farina con un pizzico di sale e impastatela con 60 g di burro freddo a pezzetti in modo da ottenere un composto di briciole. Quindi unite 30 ml di acqua e lavorate il tutto finché l'impasto sarà omogeneo. Formate una palla, copritela con un panno e mettetela in frigorifero per 30 minuti.
● **2** Intanto, affettate i porri e la cipolla e fateli stufare nel burro rimasto con poca acqua per 4-5 minuti. Pelate e grattugiate le patate e riducete il formaggio e la mela a dadini. Salate e lasciate raffreddare.
● **3** Stendete la pasta con il matterello e adagiatela in una tortiera di 18 cm di diametro imburrata e infarinata coprendone anche i bordi interni. Passate il matterello sulla teglia in modo da tagliare le eccedenze di pasta. Riempire la torta con le patate, poi con il mix di porri e cipolla e quindi con il formaggio e la mela. Mescolate l'uovo e il tuorlo con la panna, salate il composto, profumatelo con un po' di pepe e noce moscata e versatelo sul ripieno. Cuocete la torta in forno caldo a 200° per 30-40 minuti.

FACILE
● Preparazione 30 minuti + riposo
● Cottura 35 minuti
● 365 cal/porzione

FILETTO ALLA SALSA DI CASTAGNE

PER 4 PERSONE
4 medaglioni di filetto di manzo - 30 castagne bollite - 160 g di panna fresca - 25 g di miele di millefiori - 50 ml di brandy - 50 g di burro - sale - pepe

● **1** Legate ogni medaglione di filetto lungo il bordo con un giro di spago. Sbriciolate 20 castagne e fatele a soffriggere in 40 g di burro per qualche minuto. Unite il miele e, dopo qualche minuto, sfumate con il brandy (possibilmente, per eliminare bene l'alcol, incendiatelo con un accendino, inclinando leggermente la padella,).
● **2** Aggiungete quindi la panna, salate, pepate e fate addensare leggermente il condimento.
● **3** Ungete una padella con il burro rimasto, fatela scaldare sul fuoco e cuocetevi i medaglioni di filetto 3 minuti circa per lato finché saranno ben dorati. Distribuite la salsa di castagne nei piatti, adagiatevi sopra la carne e guarnite con le castagne rimaste.

FACILE
● **Preparazione 25 minuti**
● **Cottura 15 minuti**
● **435 cal/porzione**

TORTA VALSER ALLE NOCI CARAMELLATE

PER 8 PERSONE
per la pasta frolla: 275 g di farina + quella per lo stampo - 75 g di zucchero - 175 g di burro + quello per lo stampo - 1 uovo - 1 pizzico di sale
per il ripieno: 150 g di zucchero - 4 cucchiai di acqua - 125 g di noci tritate grossolanamente - 25 g di mandorle a scaglie - 2 dl di panna fresca - 2 cucchiai di miele di millefiori

● **1** Per la frolla, disponete la farina a fontana, mettete al centro il burro ben



Prodotti genuini
Il territorio di Vals è sicuramente tra i luoghi da cui inquinamento e pesticidi sono lontani, a partire dall'aria che si respira all'acqua delle rinomate terme, fino ai prodotti locali, tutti biologici. Nella foto sopra, il bio-farmer Pius Walker-Tonz mostra il polline ricavato dai suoi campi.

freddo a pezzetti e il sale e impastate il tutto fino a ottenere un composto di briciole. Quindi incorporate lo zucchero e infine l'uovo, lavorando il composto finché sarà omogeneo. Formate una palla e mettetela in frigorifero per 15 minuti.
● **2** Prelevate 2 terzi di pasta, stendetela con un matterello e adagiatela in una teglia di 22 cm di diametro imburrata e infarinata coprendone anche i bordi interni. Passate il matterello sulla teglia in modo da tagliare le eccedenze e unite queste ultime alla pasta tenuta da parte. Mettete in frigo la teglia e la pasta avanzata per altri 15 minuti.
● **3** Per il ripieno, fate sciogliere su fuoco basso lo zucchero con 4 cucchiai di acqua e continuate a mescolare fino al formarsi di un caramello biondo. Unite le noci, le mandorle, la panna e il miele. Lasciate intiepidire e versate il composto nella teglia con la pasta.
● **4** Stendete la pasta tenuta da parte, adagiatela sulla torta, sigillate i bordi premendoli con le dita e ritagliate le eccedenze con una forbice. Spennellate la superficie del dolce con un po' d'acqua e bucherellatela delicatamente con una forchetta. Impastate gli scarti di pasta e ricavatene delle foglioline decorative. Cuocete la torta nella parte bassa del forno a 180° per 40 minuti: 10 minuti prima della fine, mettete il forno anche le guarnizioni, disposte su un foglio di carta da forno. Sformate la torta ancora tiepida e servitela con sopra le foglioline.

MEDIA
● **Preparazione 40 minuti**
● **Cottura 50 minuti**
● **590 cal/porzione**

RÖSTI DI MELE

PER 4 PERSONE
per i rösti: 4 mele renette - 80 g di zucchero - 50 g di burro - 100 g di uvetta - 1 bicchiere di vino bianco secco - cannella in polvere
per i crostini: 1 panino - 80 g di zucchero - 30 g di burro

● **1** Per i rosti, mettete l'uvetta a rinvenire in acqua tiepida. Sbucciate le mele, privatele del torsolo e affettatele sottilmente. Fate sciogliere il burro in una padella antiaderente e, quando frigge, aggiungere le mele, lo zucchero e l'uvetta strizzata. Fate saltare il tutto per circa 5 minuti, quindi sfumate con il vino bianco e profumate con un po' di cannella. Lasciate cuocere ancora qualche minuto (la mela deve essere croccante, non sfatta).
● **2** Per i crostini, tagliate il pane a dadini e fateli friggere in padella con il burro. Spolverizzate con lo zucchero e lasciate caramellare leggermente. Servite i crostini con i rösti di mele.

FACILISSIMA
● **Preparazione 15 minuti**
● **Cottura 15 minuti**
● **285 cal/porzione**

Aggiungi il tuo tocco alla bontà.



Libera la tua fantasia con le nuove decorazioni ***PANEANGELI.***

Da oggi puoi acquistarle anche sul sito **http://shop.paneangeli.com**
Scopri tutte le novità Paneangeli su **www.paneangeli.it**

PANEANGELI®

Boccioli in pentola

I COLORI DELL'ABITO DI ARLECCHINO PER UN BOUQUET FLOREALE FESTOSO E COSTELLATO DI PICCOLE CARAMELLE TENTATRICI

a cura Silvia Bombelli,
testi di Antonella Pavanello,
foto di Francesca Moscheni



1



2



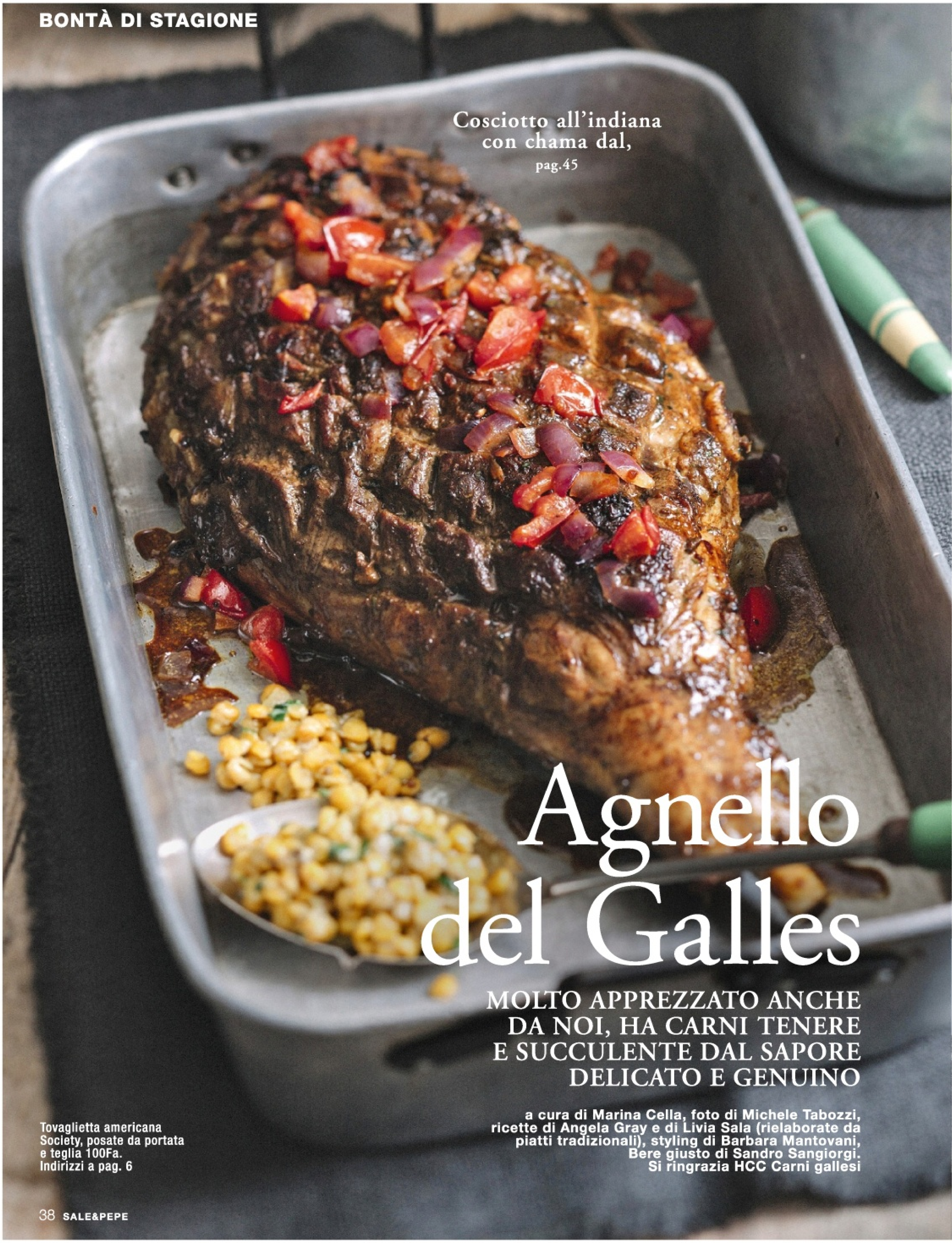
3



PREPARAZIONE ED ESECUZIONE

1 un pentolino smaltato con un manico - 1 spugna per fioristi - 12 tulipani gialli - 1 mazzetto di garofani verdi (greentek) - 4 fiori di agapanthus - 5 fiori di jatropha firecracker - 1 sacchetto di caramelle gommose tipo "more" rosse - 20 stuzzicadenti lunghi

● **1** Riempite una bacinella, oppure il lavandino, con acqua fredda. Immergetevi la spugna e lasciatela affondare, finché avrà assorbito l'acqua necessaria. Sgocciolatela bene, appoggiatela su un tagliere e rifilatela con un coltello affilato in modo da ottenere un cilindro dello stesso diametro del pentolino scelto per la composizione.
● **2** Mettete il cilindro di spugna nel pentolino. Accorciate i gambi dei fiori eliminando, se serve, qualche foglia. Inseriteli nella spugna alternando altezze e colori in modo da ottenere una composizione vivace e armoniosa.
● **3** Infilate le caramelle gommose sugli stuzzicadenti e regolate la lunghezza di questi ultimi tagliandoli con le forbici. Inseriteli quindi nella spugna in modo che le caramelle spuntino tra i fiori ad altezze diverse.



Cosciotto all'indiana con chama dal,
pag.45

Agnello del Galles

MOLTO APPREZZATO ANCHE DA NOI, HA CARNI TENERE E SUCCULENTE DAL SAPORE DELICATO E GENUINO

a cura di Marina Cella, foto di Michele Tabozzi, ricette di Angela Gray e di Livia Sala (rielaborate da piatti tradizionali), styling di Barbara Mantovani, Bere giusto di Sandro Sangiorgi. Si ringrazia HCC Carni gallesi

Tovaglietta americana Society, posate da portata e teglia 100Fa. Indirizzi a pag. 6







Sopra, 2 vedute di parchi nazionali gallesi: a sinistra il Brecon Beacons National Park, a destra lo Snowdonia National Park. Sotto: il faro e l'isola disabitata di Puffin, al largo delle coste del Galles. In basso: le rovine del castello di Chepstow, sul fiume Wye.

Pascoli d'Oltremanica

In una regione come il Galles dove gli ovini sono molto più numerosi degli abitanti, non c'è da stupirsi che l'agnello sia il piatto nazionale. Ma non si tratta solo di quantità. È la qualità della carne a rendere il Welsh Lamb (agnello gallese) così apprezzato in patria e all'estero (le esportazioni coprono un terzo delle vendite), nella cucina di tutti i giorni come in quella dei grandi chef. Perché gli animali, che crescono liberi nelle verdi vallate gallesi, si nutrono di erba fresca e rigogliosa, erica, piante aromatiche. Un'alimentazione naturale che regala alle loro carni quel gusto fresco e caratteristico: più dolce negli agnelli dei pascoli collinari, leggermente più sapido in quelli delle zone costiere (detti Saltmarsh), lambite dalle acque del mare. Tutti esemplari discendenti da razze tradizionali, presenti in Galles fin dal Medioevo, che vengono allevati solo per produrre carne di alta qualità, naturalmente stagionata all'aperto, tenera e succosa. L'eccellenza del Welsh Lamb è garantita anche dalla certificazione Igp, che dal 2003 ne assicura la completa tracciabilità: si possono fregiare del marchio solo capi nati e allevati in Galles, da aziende agricole e macelli controllati. Anche in Italia, che è il terzo paese importatore, l'agnello gallese è molto apprezzato ed è in vendita nei supermercati in svariati tagli.

SIMEFOTO





Sella

Formata dalle 2 lombate unite dall'osso dorsale, è adiacente al carré. Si cuoce arrosto, disossata, farcita e legata con spago da cucina, lasciando lo strato di grasso superficiale. La sella comprende anche i 2 filetti, perfetti per teneri medaglioni.

Carré

È un taglio pregiato che si trova sul dorso dell'animale e comprende 8 costole. Si può cuocere intero oppure tagliandolo a fette tra un osso e l'altro: si ottengono così le costolette, da cuocere velocemente in padella o alla griglia.

Cosciotto

Corrisponde alla parte superiore della coscia ed è il taglio perfetto per essere cucinato arrosto, con o senza osso. In alternativa si può brasare con il vino rosso o cuocere allo spiedo con aromi.

I consigli di una grande chef

L'agnello è molto versatile, adatto a metodi di cottura e tradizioni culinarie diverse. «I tagli più pregiati sono la sella, il carré con le costolette e il cosciotto, ma sono gustose anche spalla, stinco, collo e petto» dice la chef gallese Angela Gray, ambasciatrice del Welsh Lamb Igp nel mondo e autrice delle ricette delle costolette, del cosciotto e della sella (vedi il suo profilo a pag. 45). «La sella è un taglio carnoso di grande resa: disossata e farcita con un ricco ripieno, come quello di funghi e castagne, diventa un arrosto delizioso e super tenero, perfetto per le occasioni importanti». Dal carré si ricavano le costolette, che vanno ben pulite da grasso e cartilagine vicini all'osso; il cosciotto è ottimo arrosto, insaporito con spezie ed erbe aromatiche. «Ma il mio taglio preferito è la spalla, tenera e delicata» aggiunge Angela; «mi piace disossata, farcita con erbe, scorza di limone, alghe e pangrattato e arrostita lentamente. Da provare anche gli stinchi e il collo, perfetti per lunghe cotture a fuoco basso, come nella tagine marocchina con prugne e coriandolo o al curry con latte di cocco; il petto, molto grasso, è in fase di riscoperta: arrotolato, ripieno e arrostito piano diventa uno dei tagli più ricchi e gustosi». (*M. C.*)

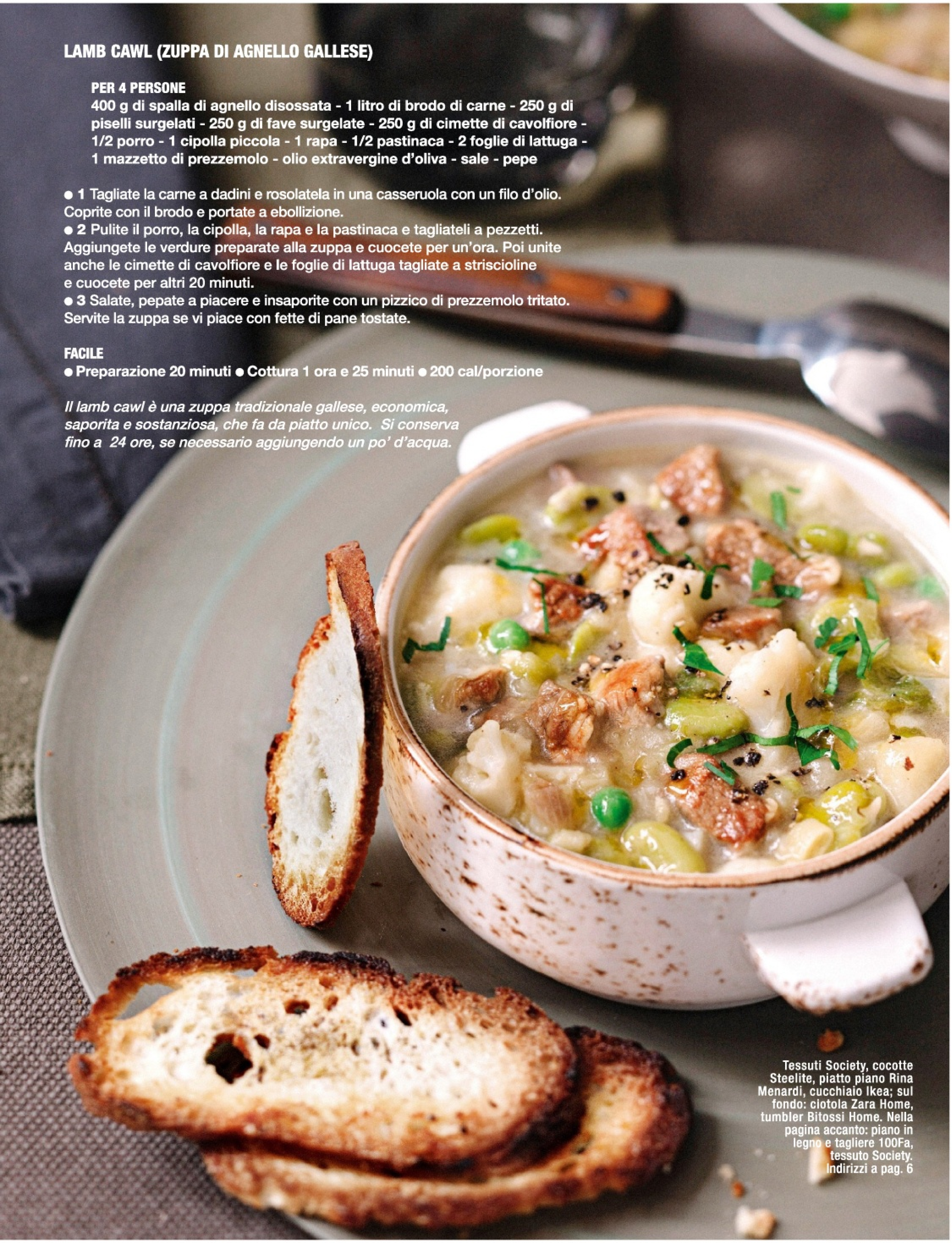
LAMB CAWL (ZUPPA DI AGNELLO GALLESE)

PER 4 PERSONE
400 g di spalla di agnello disossata - 1 litro di brodo di carne - 250 g di piselli surgelati - 250 g di fave surgelate - 250 g di cimette di cavolfiore - 1/2 porro - 1 cipolla piccola - 1 rapa - 1/2 pastinaca - 2 foglie di lattuga - 1 mazzetto di prezzemolo - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

● **1** Tagliate la carne a dadini e rosolatela in una casseruola con un filo d'olio. Coprite con il brodo e portate a ebollizione.
● **2** Pulite il porro, la cipolla, la rapa e la pastinaca e tagliateli a pezzetti. Aggiungete le verdure preparate alla zuppa e cuocete per un'ora. Poi unite anche le cimette di cavolfiore e le foglie di lattuga tagliate a striscioline e cuocete per altri 20 minuti.
● **3** Salate, pepate a piacere e insaporite con un pizzico di prezzemolo tritato. Servite la zuppa se vi piace con fette di pane tostate.

FACILE
● Preparazione 20 minuti ● Cottura 1 ora e 25 minuti ● 200 cal/porzione

Il lamb cawl è una zuppa tradizionale gallese, economica, saporita e sostanziosa, che fa da piatto unico. Si conserva fino a 24 ore, se necessario aggiungendo un po' d'acqua.



Tessuti Society, cocotte Steelite, piatto piano Rina Menardi, cucchiaio Ikea; sul fondo: ciotola Zara Home, tumbler Bitossi Home. Nella pagina accanto: piano in legno e tagliere 100Fa, tessuto Society. Indirizzi a pag. 6



MINI PIE ALLE ERBE AROMATICHE

PER 4 PERSONE
300 g di farina - 1 uovo - 2 tuorli - 150 g di burro + quello per gli stampini - 750 g di spalla di agnello disossata - 1 grossa cipolla - 1/2 cucchiaio di erbe aromatiche tritate (prezzemolo, menta, timo) - 1 pizzico di senape in polvere - 1 cucchiaio di latte - sale - pepe

● **1** Mettete nel mixer la farina, il burro freddo a pezzetti, un pizzico di sale, l'uovo leggermente sbattuto con un tuorlo e 2-3 cucchiai di acqua ghiacciata. Frullate fino a che inizierà a formarsi un composto a briciole non troppo fini.
● **2** Stendete la pasta a uno spessore di 3-4 mm. Rivestite 4 stampini di 10 cm di diametro, imburrati e foderati con carta da forno, e tenete da parte la pasta in eccesso. Tagliate a dadini l'agnello e raccoglietelo in una ciotola con la cipolla e le erbe, la senape, un pizzico di sale e una macinata di pepe; mescolate bene.
● **3** Distribuite il composto negli stampini e chiudeteli con 4 dischetti formati con la pasta rimasta, forati al centro. Sigillate i bordi, decorate con qualche strisciolina di pasta e spennellate la superficie con poco tuorlo rimasto leggermente sbattuto con il latte e un pizzico di sale. Cuocete nel forno già caldo a 180° per 40 minuti.

FACILE
● Preparazione 30 minuti ● Cottura 40 minuti ● 505 cal/porzione

Questi pie monoporzione si ispirano alla Wedding Night Pasty (pasticcio della notte nuziale), un piatto tradizionale della Penisola di Gower che veniva servito a colazione dai novelli sposi. Ogni ospite ne comprava una fetta e il danaro raccolto aiutava la coppia per le spese della nuova casa.

Tovaglia Society, piattino Rina Menardi, posate Ikea, bicchierino Bitossi Home. Nella pagina accanto: runner e tovagliolo Society, piatto da La Rinascente, posate 100Fa, bicchiere Bitossi Home. Indirizzi a pag. 6



BERE GIUSTO
Accostare il vino all'agnello non è difficile, basta ricordarsi del suo aroma pronunciato e della consistenza grassa della fibra. In Galles consiglieremmo le House Ale (per esempio Festina Pêche di Dogfish Head o The Rev. James), servite a temperatura ambiente, con poca anidride carbonica, stoffa piena e retrogusto amaricante mai eccessivo. Qui lavoriamo con l'Aglianico nelle sue varie espressioni: da quello solare ed energico del Vulture, adatto alla ricchezza speziata del cosciotto e alla densità del pie, a quello più rustico del Sannio Beneventano da spendere sulla zuppa e sulle costolette. Per la sontuosa finezza della sella il severo e aristocratico Taurasi, Aglianico d'Irpinia.

Sella farcita con funghi e castagne, pag. 45



Tessuto da Silva, tovagliolo Society, lettera vintage 100Fa, sottopiatto Emile Henry, piatti vintage 100Fa, bicchierino Bitossi Home; sul fondo ciotola e bottiglia 100Fa. Indirizzi a pag. 6

COSTOLETTE SPEZIATE ALLA DUKKAH CON INSALATA DI GRANO

PER 4 PERSONE

per la dukkah: (miscela egiziana di erbe, spezie e frutta secca): 1 cucchiaino di chiodi di garofano - 1 cucchiaino ciascuno di semi di finocchio, cumino e coriandolo - 1 cucchiaino di curcuma - 1/2 cucchiaino di peperoncino in polvere - 1 cucchiaio ciascuno di nocciole e pistacchi tritati - 1 cucchiaio di semi di sesamo; per completare il piatto: 12 costolette di agnello - 3 cucchiai di miele - 2 cucchiai di succo d'arancia e 1/2 cucchiaino di scorza grattugiata - 250 g di grano precotto - 1 peperone rosso - 1 cetriolo - 1 manciata di menta e 1 di prezzemolo tritati - il succo di 1/2 limone - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

● **1** Preparate la dukkah. Tostate in una padella antiaderente i chiodi di garofano, i semi di finocchio, coriandolo e cumino. Riduceteli in polvere in un mortaio poi riuniteli in una ciotola con le spezie, la frutta secca e i semi di sesamo e amalgamate bene.
● **2** Mescolate miele, succo e scorza d'arancia, 1 cucchiaio d'olio, 1 cucchiaino di sale e 1/2 di pepe. Unite la dukkah e strofinate le costolette con il composto.
● **3** Cuocete il grano come indicato sulla confezione, raffreddatelo, unite peperone e cetriolo a dadini, un filo d'olio, il succo di limone, prezzemolo e menta, sale e pepe.
● **4** Su una piastra bollente cuocete le costolette 2-3 minuti per lato o fino a cottura preferita. Servitele ben calde con l'insalata di grano preparata.

FACILE
● Preparazione 3 0 minuti ● Cottura 20 minuti ● 400 cal/porzione



COSCIOTTO ALL'INDIANA CON CHANA DAL

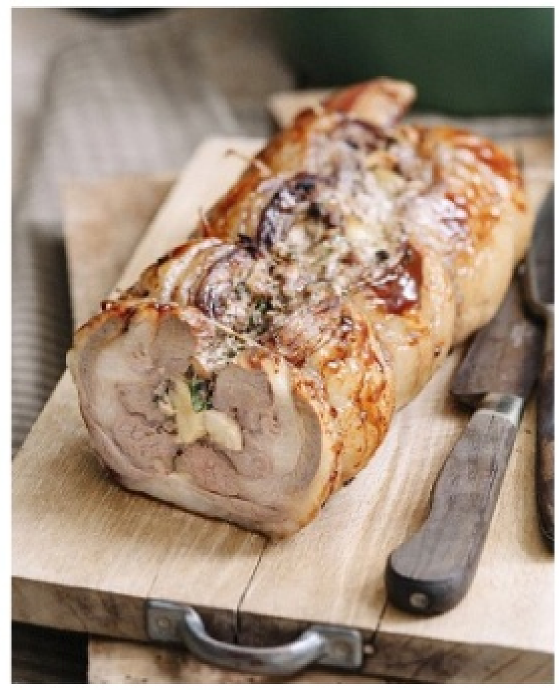
PER 6 PERSONE
per il cosciotto: 1 cosciotto di agnello di 2 kg circa - 2 spicchi d'aglio - 1 cucchiaio di zenzero grattugiato - 1 cucchiaino di cannella in polvere - 1 cucchiaino di semi di cumino - 12 baccelli di cardamomo (solo i semi) - 1/2 cucchiaino di curcuma - 1 cucchiaino di spezie indiane Garam Masala - un pizzico di noce moscata - 4 chiodi di garofano - 1 cucchiaino di curry in polvere - 3 foglie di alloro - 1 mazzetto di coriandolo - 3 peperoncini verdi - 1 cipolla rossa - 2 pomodori - olio extravergine d'oliva - sale; per il chana dal : 300 g di chana dal (ceci spezzati indiani in vendita nei negozi di specialità orientali)- 1 cucchiaino ciascuno di curcuma, Garam Masala, cumino e coriandolo in polvere - 1 cucchiaino di semi di senape - 10 foglie di curry (facoltative) - 1/2 cucchiaino di cannella in polvere - 1 piccola cipolla - 1 cucchiaio di zenzero grattugiato - 1 spicchio d'aglio grattugiato - 200 ml di latte di cocco - 100 g di spinaci lessati - 25 g di burro - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

● **1** Sciacquate più volte il chana dal, copritelo d'acqua e lasciatelo in ammollo per 30 minuti.
2 Nel frattempo preparate il cosciotto. Miscelate tutte le spezie, l'alloro, i peperoncini tritati, l'aglio grattugiato e un po' d'olio fino a ottenere un impasto cremoso (nel caso unite un po' d'acqua).
● **2** Incidete la superficie del cosciotto con tagli incrociati, copritela con la miscela di spezie preparata e fate insaporire per 40 minuti.
● **3** Intanto scolate il chana dal e trasferitelo in una pentola con la curcuma, un pizzico di pepe, il cumino e il coriandolo. Coprite d'acqua, portate a ebollizione e cuocete i ceci a fiamma bassissima per 40 minuti circa.
● **4** Nel frattempo tritate la cipolla rossa e soffriggetela in un tegame alto e largo con un filo d'olio; unite i pomodori a pezzetti e fateli ammorbidire, poi alzate il fuoco, aggiungete l'agnello e rosolatelo su tutti i lati. Abbassate la fiamma, salate, coprite e cuocete per 40 minuti, rigirando la carne di tanto in tanto.
● **5** Intanto sciogliete il burro con un cucchiaio d'olio in una padella; unite i semi di senape, le foglie di curry e la cannella; mescolate e aggiungete la cipolla tritata, lo zenzero e l'aglio. Fate insaporire per 4-5 minuti, poi unite il chana dal, un pizzico di sale e il Garam Masala e cuocete per altri 10 minuti. Incorporate anche il latte di cocco e gli spinaci tritati e amalgamate il tutto lasciando sul fuoco ancora 2 minuti.
● **6** Servite il cosciotto con la sua salsa, affettato ancora rosa all'interno e accompagnato con il chana dal.

MEDIA
● **Preparazione 40 minuti + riposo**
● **Cottura 1 ora e 20 minuti**
● **285 cal/porzione**



RITRATTO DI UNA CUOCA
Celebre chef gallese e volto noto della BBC, **Angela Gray** vanta 30 anni di carriera. Dopo aver girato il mondo come personal chef di gente famosa ed essersi occupata di catering e ristorazione, è tornata in Galles, dove tiene corsi di cucina alla Llanerch Vineyard Cookery School. Specchio del melting pot anglosassone, la sue ricette di tradizione inglese risentono di influenze meriterranee e mediorientali.



SELLA FARCITA CON FUNGHI E CASTAGNE

PER 6 PERSONE
1 sella di agnello disossata (di 1,5 kg circa) - 1 scalogno - 1 porro medio - 700 g di funghi misti - 25 g di porcini secchi - 1 cucchiaio di crème fraîche - 250 g di castagne sbollentate pelate - 1 mazzetto di timo e 1 di prezzemolo - 1 rametto di rosmarino - 1 spicchio d'aglio - 25 g di burro - 100 ml di vino bianco - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

● **1** Pulite il porro e lo scalogno, affettateli non troppo finemente e soffriggeteli con il burro. Salate e pepate, versate il vino e fatelo evaporare, poi aggiungete metà dei funghi tagliati a pezzetti, i porcini secchi ammollati, strizzati e tritati, il timo e il prezzemolo tritati. Lasciate asciugare a fiamma media, poi incorporate 75 g di castagne e la crême fraiche.
● **2** Stendete la sella e distribuitevi il ripieno di funghi e castagne: arrotolate e legate con qualche giro di spago. Infornate la carne per 1 ora e 15 minuti a 150°, poi alzate la temperatura a 190° e cuocete per altri 15 minuti o finché la pelle risulterà croccante e dorata. Lasciate riposare l'agnello per una quindicina di minuti.
● **3** Rosolate l'aglio con poco olio ed eliminatelo quando inizierà a prendere colore; unite i funghi e le castagne rimasti e rosolateli a fiamma viva, insaporendo con qualche ciuffetto di rosmarino, sale e pepe. Affettate la sella e servitela accompagnandola con il contorno di funghi e castagne.

FACILE
● **Preparazione 30 minuti** ● **Cottura 2 ore** ● **426 cal/porzione**

Frittelle in festa

PER IL CARNEVALE SI POSSONO SCEGLIERE CITTÀ D'ARTE O BORGHI INCONTAMINATI DOVE SI CELEBRANO ANTICHI RITI. CHE OFFRONO SEMPRE DOLCISSIMI PECCATI DI GOLA

Di Paola Mancuso, ricette di Claudia Compagni, foto di Alkèmia, styling di Stefania Aledi

Da sinistra: danze a San Giorgio, in Val Resia (Ud), con costumi bianchi e cappelli ornati di fiori sgargianti; le tradizionali maschere in legno tipiche del carnevale di Sauris (Ud); sfilata a Saint-Rhémy-en-Bosses (Ao), con preziosi costumi allegorici che ricordano le uniformi napoleoniche.



U Da Pozzo

Castagnole
pag.48



Runner Marina C, piatto Caterina Von Weiss. Nella pagina accanto, piatto Rina Menardi, colino Tescoma. Indirizzi a pagina 6

Maschere, scherzi e travestimenti. È questo il grande fascino del Carnevale, la festa più pazza dell'anno, erede dei movimentatissimi baccanali dell'antica Roma e fin da allora in bilico tra sacro e profano. Nel periodo dedicato per tradizione agli eccessi, buona parte di questi riguardano la gola e le ricette rispecchiano la voglia di trasgressione: i dolci, rigorosamente fritti, sono infatti la specialità che accomuna tutte le regioni. Di solito si tratta di un impasto semplice (o con l'aggiunta di vino bianco, grappa o liquori) che la doratura nell'olio trasforma in qualcosa di irresistibilmente stuzzicante. È il caso delle chiacchiere, diffuse lungo tutto lo Stivale con nomi diversi (crostoli, bugie, sfrappole, frappe, cenci...) e chiechenè in Valle d'Aosta. Nella vallata del Gran San Bernardo, Saint-Rhémi-en-Bosses, famosa per il suo mitico Jambon Dop, regala un pezzetto di storia con il variopinto corteo carnevalesco di suonatori, Demoiselles e Arlequins al seguito di Napoleone, a ricordo del passaggio del suo esercito nel 1800.

> segue a pag.49

CASTAGNOLE (FRIULI VENEZIA GIULIA)

PER 8 PERSONE
500 g di farina - 3 uova - 60 g di zucchero semolato - 60 g di burro - 1 cucchiaino di lievito in polvere - 1 limone non trattato - 1 bicchierino di rum - olio di semi di arachidi - zucchero a velo - sale

● **1** Lavorate il burro morbido con lo zucchero e un pizzico di sale fino a ottenere un composto spumoso. Unite le uova, 1 alla volta, alternandole con 1 cucchiaio di farina. Aggiungete la farina rimasta, setacciata con il lievito, la scorza del limone grattugiata e il rum. Lavorate gli ingredienti fino a ottenere un impasto omogeneo.
● **2** Ricavate dalla pasta filoncini del diametro di circa 1,5 cm, tagliateli a tocchetti della stessa dimensione e lavorate i pezzetti di pasta tra le mani in modo da ottenere tante palline.
● **3** Scaldate abbondante olio in una padella e friggete le castagnole in più riprese, su fiamma non troppo alta per 2-3 minuti, fino a quando risultano dorate. Scolatele via via su carta assorbente da cucina, spolverizzatele leggermente di zucchero a velo e servitele tiepide o fredde.

FACILE
● **Preparazione 30 minuti** ● **Cottura 20 minuti** ● **360 cal/porzione**

CHIECHENÈ (VALLE D'AOSTA)

PER 8 PERSONE
500 g di farina, più quella per la lavorazione - 4 uova - 70 g di burro - 80 g di zucchero semolato - 1 dl di grappa bianca - zucchero a velo - olio di semi di arachidi - sale

● **1** Disponete la farina a fontana sulla spianatoia, sgusciate al centro le uova, unite lo zucchero, la grappa e un pizzico di sale e, iniziando a sbattere gli ingredienti con una forchetta, incorporate man mano la farina. Lavorate l'impasto con le mani per una decina di minuti, avvolgetelo in pellicola e fatelo riposare 1/2 ora.
● **2** Dividete la pasta in 3-4 panetti. Stendeteli sul piano di lavoro infarinato in una sfoglia molto sottile (1 mm) e ricavate con una rotella dentellata tanti quadrati di circa 8 cm di lato.
● **3** Scaldate abbondante olio in una pentola per friggere e, quando è ben caldo, unite 5-6 chiacchiere alla volta. Cuocetele per circa 2 minuti, rigirandole sui due lati finché si formano bolle d'aria nella pasta e la superficie risulta leggermente dorata. Scolatele e proseguite fino esaurire i quadrati. Cospargete le chiechenè di zucchero a velo e servitele tiepide o fredde.

FACILE
● **Preparazione 30 minuti + riposo** ● **Cottura 20 minuti** ● **400 cal/porzione**



Chiechenè

RAVIOLI FRITTI DI RICOTTA (SICILIA)

PER 8 PERSONE
per la pasta: 500 g di farina, più quella per la lavorazione - 100 g di zucchero - 100 g di strutto - 1 tuorlo - 1 baccello di vaniglia
per il ripieno: 400 g di ricotta di pecora - 80 g di zucchero - 80 g di zucca candita - 50 g di cioccolato fondente - 1 limone non trattato - 1 tuorlo - 1 cucchiaino di cannella in polvere - olio di semi di arachidi - sale

● **1** Impastate la farina con lo zucchero, lo strutto morbido, il tuorlo, 1 dl d'acqua, un pizzico di sale e i semini del baccello di vaniglia. Lavorate fino a ottenere un impasto liscio e omogeneo, avvolgetelo in pellicola e fatelo riposare per 1/2 ora.
● **2** Mescolate la ricotta sgocciolata con la zucca tagliata a dadini, il cioccolato tritato grossolanamente, il tuorlo, lo zucchero, la cannella e la scorza grattugiata del limone.
● **3** Stendete la pasta sul piano infarinato in una sfoglia non troppo sottile (2 mm), ricavate con una rotella tanti rettangoli di 20x10 cm, farciteli con un cucchiaino colmo di ripieno e piegateli a metà per ottenere i ravioli quadrati. Fate aderire la pasta premendola bene, rifilate con la rotella e friggete i ravioli per circa 2 minuti in abbondante olio ben caldo. Scolateli su carta da cucina e serviteli tiepidi, cosparsi di zucchero a velo.

MEDIA
● **Preparazione 35 minuti + riposo** ● **Cottura 20 minuti** ● **630 cal/porzione**

CARNEVALE DI VENEZIA (VENETO)
31 gennaio-17 febbraio
www.carnevale.venezia.it

CARNEVALE STORICO DELLA COUMBA FREIDA (VAL D'AOSTA)
15 e 17 febbraio (Saint-Rhémy-en Bosses), 12-13 febbraio (Étroubles)
www.lovevda.it

CARNEVALE DI SAURIS (FRIULI VENEZIA GIULIA) 13-15 febbraio, www.carnia.it

CARNEVALE RESIANO (FRIULI VENEZIA GIULIA) 14-18 febbraio tel. 043353001, www.ecomuseovalresia.it

CARNEVALE DI ACIREALE (SICILIA)
www.carnevaleacireale.info

> *segue da pag. 47*

Ancora per chi alla satira un po' pacchiana dei carri allegorici preferisce rituali autentici, un'altra meta è il Friuli Venezia Giulia. Dove si assiste alle danze del carnevale resiano, a San Giorgio, o a quello di Sauris, entrambi nell'Udinese. Anche Sauris dà il proprio nome a un pregiato prosciutto crudo Igp, con un carnevale tra i più antichi e tradizionali delle Alpi. Il clou è il 14 febbraio, con figure magiche che percorrono le vie del borgo intatto seguite da un corteo di maschere in legno che poi si inoltrano nel bosco per accendere un falò propiziatorio. Al ritorno si gustano vin brulè e le tipiche frittelle alla salvia, oppure castagnole, tipiche di tutto il Friuli. Di tutt'altro sapore il carnevale di Acireale, con scenografici carri allegorici e infiorati che richiamano il barocco della città siciliana. Mentre il vero trionfo del binomio tra divertimento e piaceri del palato si celebra a Venezia, che quest'anno ha intitolato il suo carnevale "La festa più golosa del mondo". Lo spunto è l'Expo, ormai alle porte, e se l'esposizione milanese sarà l'arena internazionale di confronto su cibo e nutrimento, la kermesse in laguna ne vuole essere l'anteprima festosa. Per interpretare il lato godereccio del cibo buono e abbondante, con quell'idea di "cuccagna" così agognata dal sempre affamato Arlecchino, maschera cara al teatro di Carlo Goldoni.



Ravioli fritti di ricotta

Runner Society Limonta, piatto Rina Menardi. Nella pagina accanto, piatto Rina Menardi, colino Tescoma. Indirizzi a pagina 6



Mestolo in rame Mauviel distribuzione Maino, altri mestoli Mepra. A destra: sottopiatto L'Arte nel Pozzo, piatto fondo Ceramiche Bucci, tovagliolo Coincasa, sfondo piastrelle Marazzi. Indirizzi a pagina 6

Comfort soup

ZUPPE, CREME E MINESTRE CHE SAZIANO E RISTORANO SENZA SENSI DI COLPA E NELLE SERE PIÙ GELIDE HANNO L'EFFETTO DI UN CALDISSIMO ABBRACCIO

a cura di Daniela Falsitta, ricette di Paola Volpari, foto di Luca Colombo/Studio XL, styling di Arianna Ferrari e Marta Mariani



ZUPPA DI BROCCOLO ROMANO E BACCALÀ

PER 4 PERSONE
700 g di baccalà dissalato e ammollato - un broccolo romano di circa 500 g - 5 pomodorini Pachino - una piccola cipolla - uno spicchio d'aglio - 30 g di pinoli - 30 g di uvetta - 4 filetti di acciuga sott'olio - prezzemolo - friselle - 1,4 l di brodo vegetale - 6 cucchiai di olio extravergine d'oliva - sale - peperoncino piccante

● **1** Private il baccalà della pelle e delle spine, eventualmente aiutandovi con una pinzetta, e tagliatelo a tocchi; dividete il broccolo in cimette; lavate e tagliate a metà i pomodorini.
● **2** Sbucciate e tritate la cipolla e fatela appena rosolare con 2 cucchiai d'olio, unite il baccalà e i pomodorini, lasciate insaporire e poi bagnate con il brodo caldo. Portate a bollore, unite il broccolo, regolate di sale e proseguite la cottura a fuoco basso per 20 minuti.
● **3** Sbucciate l'aglio, tagliatelo a metà, eliminate il germoglio e fatelo dorare con l'olio rimasto, unite un po' di peperoncino, i pinoli e l'uvetta, fate tostare e aggiungete le acciughe tritate con un ciuffetto di prezzemolo, mescolate, eliminate l'aglio e spegnete. Suddividete la zuppa nei piatti fondi, distribuitevi al centro il condimento alle acciughe e servite con pezzi di friselle.

FACILE ● Preparazione 25 minuti ● Cottura 25 minuti ● 460 cal/porzione



MINESTRA DI PANE UMBRA

PER 4 PERSONE
400 g di pane casareccio raffermo - 120 g di pancetta affumicata a dadini - 200 g di polpa di pomodoro - una piccola cipolla - un cuore di sedano con le foglie - erbe aromatiche miste (basilico, timo e maggiorana) - 1,5 l di brodo di carne (anche di dado) - un pizzico di zucchero - 40 g di pecorino - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

● **1** Mondate e tagliate a tocchetti il sedano, sbucciate, lavate e tritate grossolanamente la cipolla; fateli rosolare entrambi in una casseruola con 3 cucchiai d'olio e la pancetta. Unite il pane spezzettato, la polpa di pomodoro e lo zucchero, mescolate e lasciate ammorbidire il pane nel sugo per qualche minuto, infine versate il brodo caldo.
● **2** Regolate di sale la preparazione, portatela a bollore e fate cuocere per 25-30 minuti a fiamma bassa. Nel frattempo mondate e tritate le erbe aromatiche e unitele al resto poco prima di spegnere il fuoco.
● **3** Suddividete la minestra nelle ciotole e servitela con un filo d'olio crudo, un'abbondante macinata di pepe e il pecorino tagliato a scagliette sottili.

FACILE ● Preparazione 15 minuti ● Cottura 35 minuti ● 590 cal/porzione



Ciotoline L'Arte nel Pozzo, piatto grande Ceramiche Bucci, posate Mepra, tovagliolo Coincasa, piastrelle Marazzi. A sinistra: piatto Ceramiche Bucci, cucchiaio Mepra, strofinaccio Madame Gioia Home, piastrelle Marazzi. Indirizzi a pagina 6

CREMA PARMANTIER CON SPIEDINI DI SALSICCIA E SALVIA

PER 4 PERSONE
4 kg di patate a pasta bianca - una cipolla - un porro - 120 g di salsiccia - 1,2 l di brodo vegetale - 150 g di panna fresca - 40 g di burro - salvia - sale - pepe

● **1** Sbucciate le patate e tagliatele a fettine. Mondate, lavate e tritate la cipolla, pulite anche il porro e riducetelo a fettine; fateli leggermente rosolare con il burro in una casseruola. Aggiungete le patate, mescolate, lasciatele insaporire per qualche istante e poi versate il brodo caldo. Regolate di sale, pepate e proseguite la cottura per circa 40 minuti, quindi unite la panna e frullate il tutto in modo da ottenere una crema.
● **3** Spellate la salsiccia, tagliatela a tocchetti e infilatela su quattro spiedini alternandola a foglie di salvia. Cuocete gli spiedini su una bistecchiera di ghisa per un paio di minuti da ciascuna parte. Suddividete la zuppa nei piatti fondi, distribuite gli spiedini, completate con una mancinatina di pepe e servite.

FACILE ● Preparazione 20 minuti ● Cottura 45 minuti ● 475 cal/porzione

ZUPPA DI CIPOLLE E SPECK

PER 4 PERSONE
1 kg di cipolle bionde - 60 g di emmentaler - 100 g di speck - 1/2 bicchiere di vino bianco secco - un cucchiaio abbondante di farina - brodo di carne (anche di dado) - 50 g di burro - una baguette - timo - una foglia di alloro - sale - pepe

● **1** Sbucciate e affettate finemente le cipolle e fatele appassire in una casseruola con il burro fuso. Unite lo speck tagliato a listarelle, l'alloro e qualche rametto di timo, regolate di sale, pepate e poi, a fuoco bassissimo e a recipiente coperto, cuocetele per circa 30 minuti aggiungendo un po' di brodo nel caso asciugassero troppo.
● **2** Unite alla preparazione il vino, fatelo sfumare a fuoco vivace, spolverizzate con la farina e continuate la cottura a fuoco basso per altri 5 minuti mescolando in continuazione.
● **3** Aggiungete circa un litro di brodo caldo, coprite con un coperchio e fate sobbollire per 30 minuti circa. Tagliate il pane a fettine e fatele leggermente tostare in forno ben caldo per qualche minuto. Versate la zuppa in 4 ciotole, appoggiatevi sopra 2-3 fettine di pane tostato, spolverizzatele con l'emmentaler grattugiato e ponete le pirofiline sotto il grill del forno finché il formaggio si sarà gratinato.

FACILE ● Preparazione 15 minuti ● Cottura 80 minuti ● 460 cal/porzione





ZUPPA CON CECI, ZUCCA E LENTICCHIE ROSSE

PER 4 PERSONE
240 g di ceci in scatola - 700 g di zucca - 150 g di lenticchie rosse decorticate - 250 g di bietole - un porro - un lime - un cucchiaino di semi di finocchio - un cucchiaino di semi di coriandolo - un pezzetto di stecca di cannella - un cucchiaino di curcuma - menta - prezzemolo - 2 pani "naan" indiani (in vendita nei supermercati) - 30 g di burro - 5 cucchiai di olio extravergine d'oliva - sale - peperoncino in polvere

● **1** Sbucciate la zucca, privatela dei semi e tagliatela a dadini, mondate e tritate grossolanamente le bietole, scolate i ceci.
● **2** Mondate e affettate il porro, fatelo leggermente rosolare in un tegame con 2 cucchiai d'olio, i semi di finocchio e coriandolo pestati, il peperoncino, la cannella e la curcuma. Aggiungete la zucca, i ceci, un pizzico di sale, versate 1,5 l d'acqua e portate a ebollizione. Continuate a cuocere a fuoco dolce per 10 minuti e poi unite le lenticchie e le bietole. Regolate di sale e cuocete la zuppa ancora 10-15 minuti.
● **3** Lavate e tritate un paio di rametti di menta e di prezzemolo, bagnateli con il succo del lime e l'olio rimasto. Spennellate i pani naan con il burro fuso, fateli scaldare in forno e tagliateli a fettine. Pochi istanti prima di terminare la cottura della zuppa, unite il condimento aromatico, quindi distribuitela nei piatti e servitela con le fettine di pane imburrate.

FACILE ● Preparazione 15 minuti ● Cottura 30 minuti ● 510 cal/porzione

Piatto fondo Ceramiche Bucci, sottopiatto L'Arte nel Pozzo, tovagliolo Madame Gioia Home, piastrelle Marazzi. A sinistra: terrina Kasanova, tovagliolo Madame Gioia Home, piastrelle Marazzi. Indirizzi a pagina 6

ZUPPA DI FAGIOLI ROSSI E SCAROLA CON PESTO AROMATICO

PER 4 PERSONE
350 g di fagioli rossi in scatola - un kg di scarola - 150 g di lardo - uno spicchio d'aglio - 1/2 carota - 1/2 cipolla - 1/2 costola di sedano - 1,4 l di brodo vegetale - un rametto di rosmarino - pane casareccio - 4 cucchiai di olio extravergine d'oliva - sale - pepe

● **1** Mondate le verdure, spezzettate la scarola e tritate il sedano, la cipolla e la carota. Fate leggermente rosolare il trito in una grande casseruola con l'olio, unitevi la scarola e lasciatela insaporire per qualche minuto, poi aggiungete i fagioli ben scolati dalla loro acqua di vegetazione e il brodo bollente. Riportate tutto a bollore e proseguite la cottura per 30 minuti a fuoco dolce.
● **2** Tritate nel mixer il lardo, gli aghi del rosmarino e l'aglio sbucciato, privato del germoglio e spremuto con l'apposito attrezzino. Tagliate il pane a fette, fatele tostare sotto il grill del forno e spalmatele con il pesto al lardo.
● **3** Quando la zuppa è cotta regolate di sale, pepate e, con il mixer ad immersione, frullatela per un attimo in modo da renderla un po' più cremosa. Sistemate 1-2 fettine di pane in ciascun piatto, distribuitevi la zuppa e servitela insieme ad altre fette di pane e una ciotolina di pesto.

FACILE ● Preparazione 25 minuti ● Cottura 40 minuti ● 620 cal/porzione



Sottopiatto e piatto fondo L'Arte nel Pozzo, tovagliolo Coincasa, piastrelle Marazzi. Indirizzi a pagina 6

BUONE LETTURE

SCELTE CON PASSIONE PER ESSERE DIVORATE

di Francesca Tagliabue

IL LIBRO DEL MESE

E con le patatine anche frutta, verdura, stick di formaggi o polenta, fettine di pera e di banana, purè e zucca... l'arte di friggere come si deve offre grandi soddisfazioni e non si improvvisa. Il volume, ben fatto e illustrato, propone 30 ricette tra tradizionali, di tendenza, creative e anche dolci. Tra tagli a bastoncino o chips, fritture tradizionali o doppie alla belga, le irresistibili patatine fritte sono in buona compagnia per stuzzicare anche il più... serioso dei gourmet.

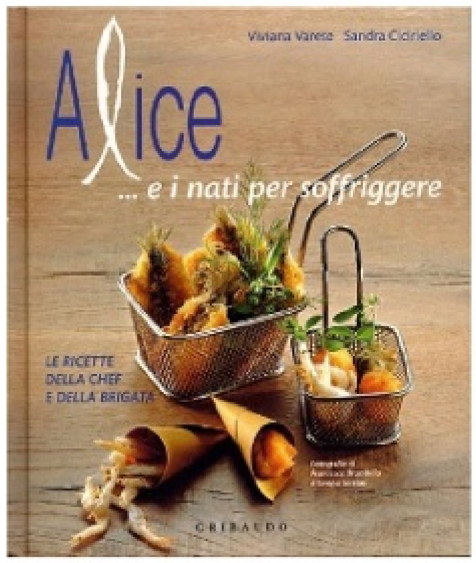
NON SOLO PATATINE

di Anne de la Forest, Guido Tommasi Editore, a 22,50 €



"Le patate fritte sono una specie di portafortuna culinario... generazioni e classi sociali, per la durata di un pasto, si mescolano..."

dall'introduzione al volume dell'autrice



ALICE... E I NATI PER SOFFRIGGERE

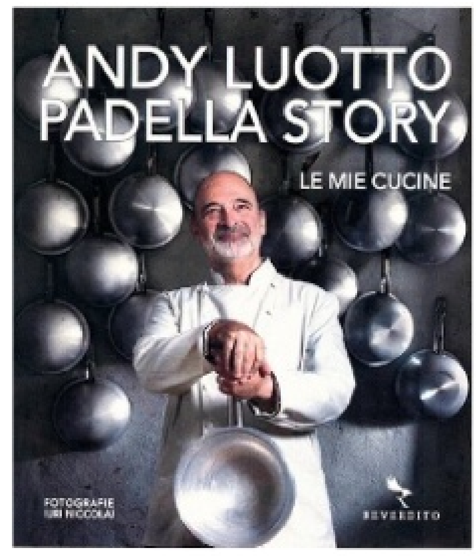
di V.Varese e S.Ciciriello, Gribaudo Ed., a 18 €

Il titolo simpatico e godereccio distingue questo volume, il secondo firmato dalla stellata Viviana Varese con Sandra Ciciriello, manager e sommelier del suo ristorante, Alice. Anzi, si tratta di due libri in uno: da una parte le ricette, da fare anche a casa, che la chef propone nel nuovo locale; dall'altra quelle della brigata, la sua "famiglia" allargata, ragazzi che spesso le cucinano i loro piatti dietro le quinte. Piatti ed emozioni condivisi con i lettori.

ANDY LUOTTO - PADELLA STORY

Reverdito Editore, a 13,90 €

Vincitore del Premio letterario nazionale Libri da Gustare 2014, nella categoria Cultura del Cibo, e del Premio Marietta ad honorem 2014, il volume raccoglie buffi aneddoti, ottime ricette e storie di vita vissuta di Andy Luotto. Da uomo di spettacolo ad artista-cuoco, sempre animato da una vera passione per la gastronomia. I suoi viaggi, le scuole, la scelta di intraprendere la carriera da chef professionista. Per gli amanti della cucina mediterranea che sognano di cambiare vita.



GUIDE DA NON PERDERE

"Slow Wine 2015", a 24 € e "Osterie d'Italia 2015", a 20 €, entrambe di Slow Food Editore
"Foodies 2015", Gambero Rosso Edizioni, a 24 €

Quasi 2000 cantine recensite, un totale di 23000 vini degustati: Slow Wine racconta l'enologia italiana gli appassionati, etichetta per etichetta.
Un vero sussidiario del mangiar bene con meno di 35 euro: da 25 anni Osterie d'Italia segnala la migliore cucina di tradizione e territorio, con oggi ben 1700 locali.
I foodies, buongustai degli anni 2000, troveranno mille indirizzi dove il cibo è vera passione, dal pastaio al bottegaio.

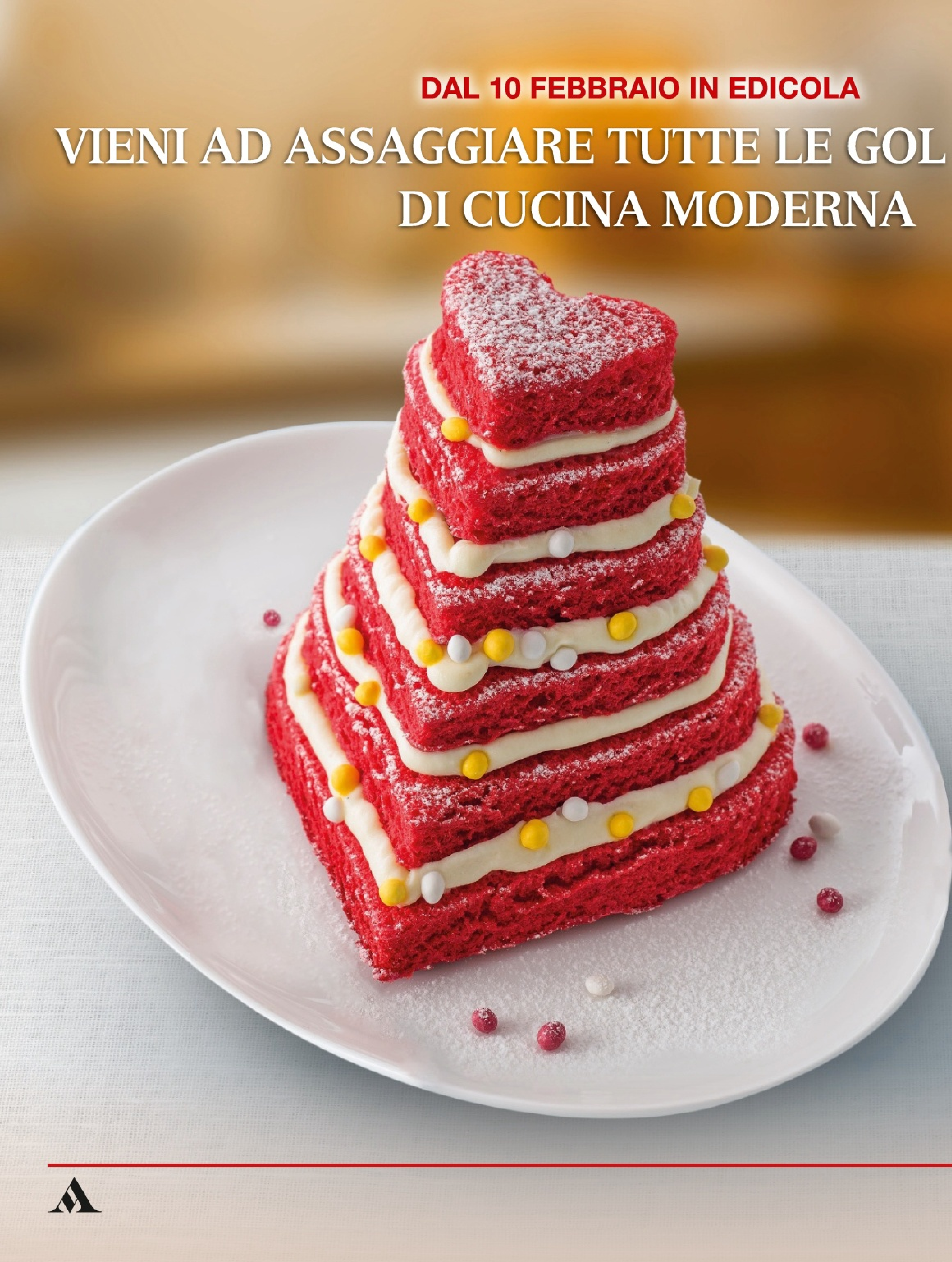


FRITTELLE & CO.

di Chiara Pallotti, Guido Tommasi Ed. a 12,50 €

Un must per le occasioni di festa e una bella soluzione per le serate informali, in realtà queste chicche dorate e golose spariscono sempre, magari sotto forma di "assaggino" se vi voltate per dieci minuti. Dolci e salate, dagli amatissimi bomboloni ai tradizionali sciatt, dalle classiche polpettine tutteverdure ai bocconcini "in carrozza", alle frittelle fumanti non si resiste!




DAL 10 FEBBRAIO IN EDICOLA
VIENI AD ASSAGGIARE TUTTE LE GOL
DI CUCINA MODERNA

OSE NOVITÀ

PIÙ INFORMAZIONI

La spesa perfetta per comprare meglio e in modo corretto i prodotti di stagione con i consigli dei nostri esperti.
Il **dossier "sai cosa mangi":** ogni mese un focus su un alimento.
Salute e alimentazione: le idee per cucinare sano e gustoso.

PIÙ RICETTE E CONSIGLI

Oltre **100 ricette** fotografiche, da seguire **step by step**.
Nuove rubriche: dalla cucina per i **bambini** a quella alternativa per **intolleranti** e **vegetariani**. E in più i piatti della tradizione.
La scuola di cucina: trucchi e consigli per scoprire tanti segreti in cucina e realizzare appetitosi capolavori.

E IN PIÙ

Scegli i **taglia biscotti** Tescoma a cuore o a biscotto. Provali subito e realizza le nostre ricette dolci e salate.



tescoma



MONDADORI



Lasagne alla bolognese

IL MITICO PIATTO EMILIANO SPOPOLA SEMPRE SULLE NOSTRE TAVOLE DOVE PORTA IL GUSTO DELL'AUTENTICA CUCINA ITALIANA

di Miriam Ferrari, in cucina Antonella Pavanello, foto di Michele Tabozzi

Gli chef le propongono nei modi più fantasiosi: con zucchine e gamberetti, porcini e castagne, carciofi e cipollotti, gorgonzola e pere, asparagi e prosciutto e tanti altri ancora. Perché la sfoglia, quella casalinga, tipica emiliana, si abbina bene agli ingredienti più diversi, e sempre con successo. Niente a che vedere però con le classiche lasagne come da sempre le preparano a Bologna: ricche, succulente, fragranti di intensi profumi. Qualcuno ha detto che Bologna è forse l'unica città in Italia da assaggiare

> segue a pag. 62









LA PREPARAZIONE

PER 6 PERSONE

per la pasta: 400 g di farina 00 + quella per la lavorazione - 3 uova - 150 g di spinaci lessati, strizzati e frullati - sale
per il condimento: 200 g di polpa di manzo macinata - 100 g di polpa di maiale macinata - 50 g di salsiccia - 50 g di pancetta - 1 piccola cipolla - 1 piccola costa di sedano - 1 piccola carota - 300 g di passata di pomodoro - 1/2 bicchiere di vino bianco - 70 g di burro - abbondante parmigiano reggiano grattugiato - olio extravergine d'oliva - sale - pepe
per la besciamella: 50 g di burro - 50 g di farina - 1/2 litro di latte - noce moscata - sale - pepe

● **1** Raccogliete sulla spianatoia la farina, fate la fontana, unite un pizzico di sale, le uova e gli spinaci e impastate; lavorate la pasta finché è liscia e compatta; lasciatela riposare coperta. ● **2** Preparate il ragù: fate soffriggere 50 g di burro con la cipolla, il sedano e la carota tritati, unite la pancetta pure tritata. ● **3** Aggiungete le carni, la salsiccia sbriciolata e fate insaporire il tutto, bagnate con il vino e lasciatelo evaporare, poi unite la passata di pomodoro; regolate di sale, pepate e continuate la cottura a fuoco basso per almeno un'ora. ● **4** Preparate la besciamella: fate fondere il burro, unite la farina, mescolate e diluite con il latte aggiunto a poco a poco; condite con sale, pepe e noce moscata e cuocete, sempre mescolando, per una decina di minuti. ● **5** Stendete la pasta in sfoglie sottili leggermente infarinate e ricavate dei rettangoli grandi pressappoco come metà della pirofila scelta per la cottura. ● **6** Lessate le lasagne, poche alla volta, in acqua bollente salata a cui avrete unito un cucchiaio di olio. ● **7** Imburrate la pirofila, sistematevi 2 sfoglie, condite con un po' di ragù, un velo di besciamella e una spolverata di parmigiano; coprite con altre 2 sfoglie, conditele allo stesso modo e procedete così fino a esaurire pasta e condimenti. ● **8** Terminate con le sfoglie, besciamella, parmigiano e il restante burro a fiocchetti; mettete in forno a 180° per circa 30 minuti.











LA PAROLA ALL'ESPERTA
Risponde alle nostre piccole curiosità Monica Sartoni Cesari, bolognese doc, esperta gastronoma e insegnante di cucina.
Per le lasagne si usa sempre sfoglia verde?
Sì, la ricetta tradizionale richiede rigorosamente sfoglia verde agli spinaci fatta in casa, stesa sottile e scottata rapidamente in acqua bollente.
Qual è la carne più adatta per il ragù?
Il vero ragù bolognese si prepara con un taglio del manzo che localmente si chiama "cartella" e che corrisponde alla parte del diaframma: una carne rossa molto saporita, a cui si aggiunge pancetta e in alcune versioni carne di maiale e salsiccia.
C'è qualche particolare accorgimento per la cottura?
Più a lungo cuoce, più il ragù risulta denso e saporito; il tempo può variare da 1 a 4 ore, naturalmente il fuoco deve essere bassissimo, la casseruola a fondo spesso, meglio se di coccio. La carne dovrebbe essere macinata da poco, o, meglio ancora, all'ultimo momento; se risulta particolarmente morbida, quindi ricca di liquidi, meglio rosolarla prima a parte in una padella dopo avervi imbiondito la pancetta e unire poi tutto al soffritto di verdure cotto a puntino nella casseruola.

> segue da pag.60
oltre che da ammirare. Una città profondamente legata ai piaceri della tavola considerati un inno alla vita che va onorata anche con i cibi migliori, una gioia per gli occhi e per il palato. Le lasagne sono il piatto simbolo della sua cucina, un vero capolavoro, di ingegno e abilità manuale, come quella che ancora oggi sfoggiano le "sfogline" quando con gesti sapienti trasformano l'impasto di uova, farina e spinaci in una sfoglia sottile e leggermente porosa. Ma sono anche un gioiello di impareggiabile gusto per il ricco ragù che le condisce, preparato con carni e verdure crogiolate a lungo nel vino e nel pomodoro fino a ottenere una salsa densa e profumata.

La sfoglia? Questione di attrezzi

I puristi della lasagna non transigono: per ottenere una sfoglia a regola d'arte si deve lavorare su un tagliere in legno di abete largo almeno 60 cm e lungo più di un metro; misure categoriche anche per il matterello, in liscio legno di ciliegio: un metro di lunghezza, 5 cm di diametro e bordi perfettamente arrotondati. Strumenti da utilizzare secondo regole precise: l'impasto va lavorato con energici e ritmici movimenti di "polso", quindi appiattito con le mani e steso con il matterello lavorando dal centro verso i lati, di tanto in tanto la foglia va avvolta sul matterello e riposizionata sulla spianatoia ruotandola ogni volta leggermente. Quando è abbastanza larga, si rivolta e si stende fino a ridurla a 1-2 mm di spessore. Ovviamente i neofiti possono ricorrere al validissimo ripiego dell'impastatrice elettrica dotata degli appositi rulli stendipasta, ma anche in questo caso è bene fare prima un po' di esperienza: per evitare di ottenere sfoglie bucate o di spessore irregolare, e compromettere il gusto finale del piatto.

I SUGGERIMENTI DI SALE & PEPE

Vi segnaliamo alcuni locali che propongono, tra le loro specialità, anche questo piatto.

TRATTORIA ALDINA
Via Albinelli 40, Modena, tel. 059 236106.
Un vero gioiello gastronomico, come la definisce Slow Food, che fa rivivere la tradizione con le proposte più allettanti. Fiore all'occhiello le classiche lasagne verdi preparate in più di 5 strati.

TRATTORIA MELONCELLO
Via Saragozza 240 A, Bologna, tel. 051 6143947.
Locale caro ai bolognesi che amano la tradizione. La pasta, protagonista di tagliatelle, tortellini, lasagne e altre prelibatezze, è sempre tirata a mano.

RISTORANTE LA GHIRONDA
Via XX Settembre 61, Montecchio Emilia (RE), tel. 0522 863550.
La scelta varia tra tradizione e qualche piatto innovativo. Ma anche qui tortelli, cappelletti e lasagne sono sempre al top del gradimento.

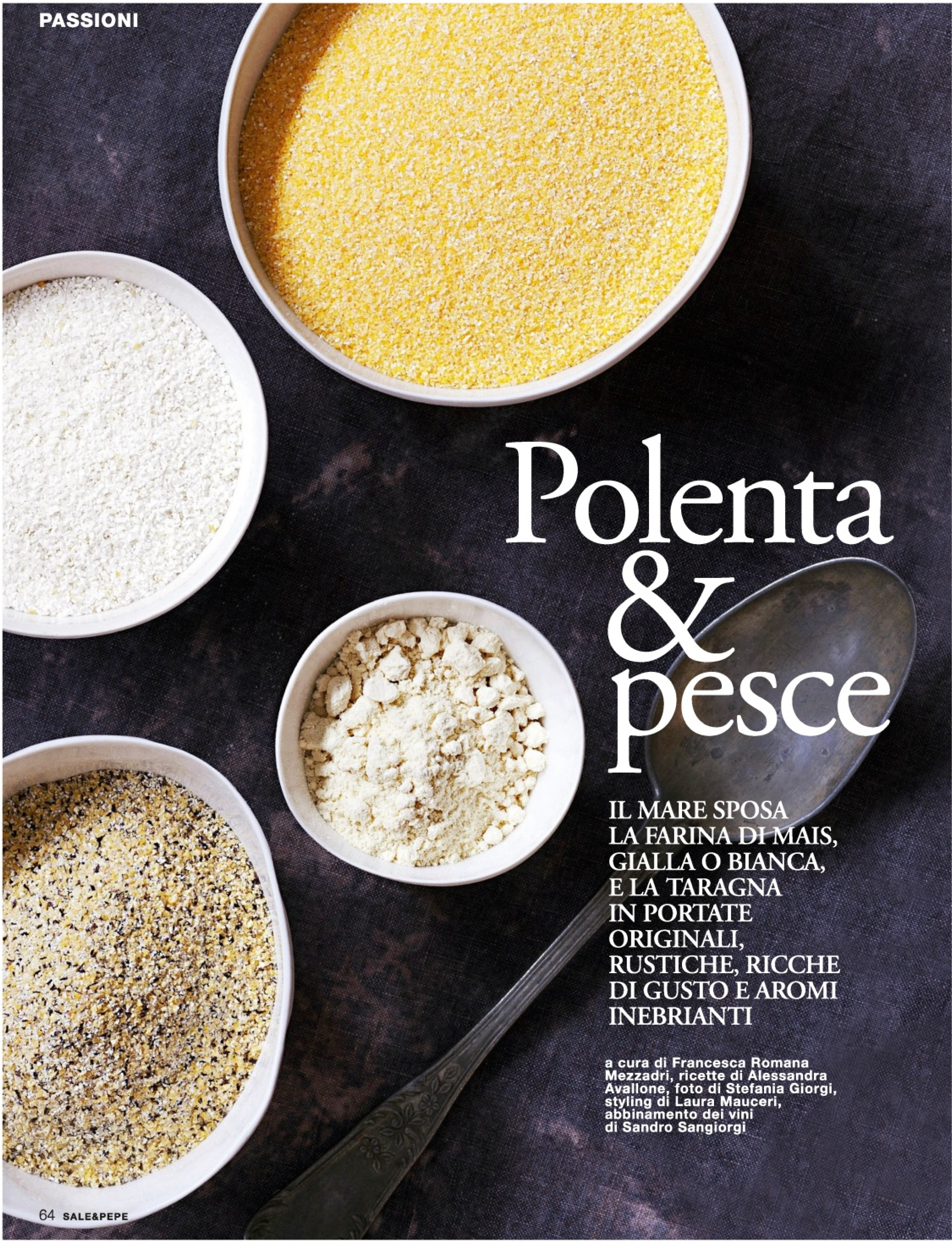
TRATTORIA BONI
Via Don Luigi Sturzo 22/c-d, Bologna, tel. 051 6154337.
"Qui si riscoprono sapori e profumi del bel tempo che fu", così si legge nell'home page del sito web di questa antico locale bolognese. E naturalmente nel nutrito elenco dei primi piatti spiccano le lasagne.



BERE GIUSTO
L'accostamento di una delle ricette più succulente della cucina emiliana si compone di due fasi: la gestione della sostanza del ragù e la custodia della sfoglia; scegliamo dunque un sanguigno e vigoroso rosso romagnolo, il Sangiovese Primo Nero dell'azienda agricola Panoramica, noto per la sua irruenza, utile a contrastare l'untuosità del ripieno, ma anche per la stoffa suadente che nelle sensazioni finali recupera l'irresistibile cedevolezza della pasta.



OLIO DOP RIVIERA LIGURE
genuino, garantito, buono
OLIO DOP RIVIERA LIGURE
AUTENTICO LIGURE
IL COLLARINO GIALLO DEL CONSORZIO DI TUTELA DELL'OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA DOP RIVIERA LIGURE PORTA SULLA TUA TAVOLA LA GARANZIA DEL TERRITORIO E DI UN PRODOTTO DI QUALITÀ CONTROLLATO, CERTIFICATO.
OLIO DOP RIVIERA LIGURE
CONSORZIO PER LA TUTELA DELL'OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA D.O.P. RIVIERA LIGURE
OLIORIVIERALIGURE.IT
DENOMINAZIONE D'ORIGINE PROTETTA
UN'INIZIATIVA FINANZIATA DAL PROGRAMMA DI SVILUPPO RURALE PER LA LIGURIA 2007-2013 FONDO EUROPEO AGRICOLO PER LO SVILUPPO RURALE: L'EUROPA INVESTE NELLE ZONE RURALI
REGIONE LIGURIA
REPUBBLICA ITALIANA
UNIONE EUROPEA
BMC.IT



Polenta & pesce

IL MARE SPOSA LA FARINA DI MAIS, GIALLA O BIANCA, E LA TARAGNA IN PORTATE ORIGINALI, RUSTICHE, RICCHE DI GUSTO E AROMI INEBRIANTI

a cura di Francesca Romana Mezzadri, ricette di Alessandra Avallone, foto di Stefania Giorgi, styling di Laura Mauceri, abbinamento dei vini di Sandro Sangiorgi



BACCALÀ ALLA CAPPUCCINA

PER 4 PERSONE
250 g di farina di mais - 2 tranci di baccalà già ammollato e dissalato da 400 g l'uno - farina - 2 cipolle bianche - 2 foglie di alloro - 4 acciughe sott'olio - 1 piccola stecca di cannella - noce moscata - 1 cucchiaino di zucchero di canna - 2 dl di latte - 2 cucchiai di uvetta - 2 cucchiai di pinoli - pangrattato - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

● **1** Stemperate la farina di mais in 1 l di acqua bollente salata e cuocete la polenta, mescolando spesso, per circa 50 minuti. Toglietela dal fuoco e versatela in una pirofila.
● **2** Nel frattempo, sciacquate i pezzi di baccalà ed eliminate la pelle ed eventuali lische. Infarinateli, rosolateli in una padella con un filo d'olio, scolateli e teneteli da parte. Affettate finemente le cipolle ad anelli e soffriggetele nel fondo del baccalà. Bagnate con 1/2 bicchiere d'acqua e fate asciugare. Unite le acciughe spezzettate, lasciandole disfare nel soffritto.
● **3** Rimettete in padella i pezzi di baccalà con la stecca di cannella, una grattatina di noce moscata e una macinata di pepe. Unite i pinoli, l'uvetta, le foglie di alloro e versate il latte. Cuocete a fuoco dolce per 10 minuti. Disponete il baccalà con il suo condimento sopra la polenta, cospargete di pangrattato e gratinate in forno, sotto il grill ben caldo, per qualche minuto. Spolverizzate con noce moscata e servite.

FACILE
● Preparazione 20 minuti ● Cottura 60 minuti ● 615 cal/porzione

STOP MOTION
la trovate su salepepe.tv

Runner in lino grigio Society Limonta, tovagliolo Stamperia Bertozzi. Nella pagina accanto, canovaccio e ciotoline Stamperia Bertozzi. Indirizzi a pagina 6



STUFATO DI PESCATRICE CON CARCIOFI

PER 4 PERSONE
200 g di farina di mais - 800 g di pescatrice - 4 carciofi - 1 limone - 1 presa di zafferano in fili - 1 bicchiere di vino bianco - 1 rametto di rosmarino - 1 spicchio d'aglio - 16 pomodorini ciliegia - 2 cucchiai di olive taggiasche - 1 cucchiaio di prezzemolo tritato - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

● **1** Stemperate la farina di mais, con una frusta, in 8 dl di acqua bollente salata e cuocetela, mescolando spesso, per circa 50 minuti. Nel frattempo, mondate i carciofi, tagliateli a metà, eliminate il fieno e immergeteli in acqua acidulata con succo di limone. Sgocciolateli e rosolateli in una casseruola con 4 cucchiai d'olio e uno spicchio d'aglio. Bagnateli con il vino, salate, aggiungete lo zafferano e cuocete a fuoco dolce per 20 minuti aggiungendo, se necessario, poca acqua calda.
● **2** Intanto, pulite la pescatrice eliminando la pellicina e la lisca centrale. Tagliate la polpa a cubi, rosolateli in una padella con un filo d'olio e trasferiteli in un piatto. Nella stessa padella, saltate i pomodorini a metà con il rosmarino, le olive e il prezzemolo tritato. Rimettete il pesce in padella, regolate di sale, coprite e cuocete altri 5 minuti.
● **3** A fine cottura, unite al pesce i carciofi con il loro fondo di cottura. Versate la polenta nei piatti, coprite con lo stufato di pescatrice e servite.

FACILE
● Preparazione 25 minuti ● Cottura 50 minuti ● 475 cal/porzione

Ciotola ovale e bicchierino Stamperia Bertozzi, tagliere in marmo Asa Selection, runner e tovagliolo in lino Society Limonta. Nella pagina accanto, piatto e ciotolina Stamperia Bertozzi, runner e tovagliolo in lino Society Limonta. Indirizzi a pagina 6



PICCOLI SANDWICH TOSTATI CON SGOMBRI AI POMODORINI AGRODOLCI

PER 4 PERSONE

una teglia di polenta fredda (preparata con 200 g di farina di mais e 8 dl di acqua salata) stesa a 1 cm di spessore - 300 g di filetti di sgombro in scatola al naturale - 12 pomodori datterini - 1 cucchiaio di capperi sott'aceto - 2 rametti di menta - 2 cucchiaini di zucchero - 2-3 cucchiai di aceto di vino bianco - peperoncino in polvere - olio extravergine d'oliva - sale

● **1** Tagliate i datterini a spicchietti e saltateli in una padella con 2 cucchiai di olio. Salateli e cospargeteli con lo zucchero: quando iniziano a caramellare, bagnateli con l'aceto e fatelo sfumare. Unite al pomodoro gli sgombri spezzettati, i capperi sgocciolati e le foglie di menta. Regolate di sale e aggiungete un pizzico di peperoncino.
● **2** Ritagliate dalla polenta fredda 16 dischi usando un coppapasta di circa 5 cm di diametro. Ungeteli leggermente d'olio e tostateli in padella, oppure su griglia ben calda. Con l'aiuto del coppapasta, montate i sandwich sovrapponendo un dischetto di polenta, uno strato di sgombri e datterini e ancora polenta; premete bene, sformate e preparate allo stesso modo altri 7 sandwich. Serviteli tiepidi o freddi guarniti, se vi piace, con menta fresca e un pizzico di peperoncino in polvere.

FACILE
● **Preparazione 30 minuti** ● **Cottura 15 minuti** ● **360 cal/porzione**

BERE GIUSTO

La polenta invita a servire sughi consistenti e saporiti, anche quando si tratta di pesce. Per questo lo spazio dell'accostamento al pesce non è esclusivo dominio del vino bianco. Per esempio un Tai, rosso dei Colli Berici dal colore rubino chiaro, è sensibile alla ricetta del baccalà e non si ferma di fronte alla consistenza dei carciofi, ma anzi contribuisce a fonderla con la fibra della pescatrice. Non lontano dal territorio del Tai c'è il Soave, bianco duttile al quale riserviamo il guazzetto di ceci e gamberi. Un giovanile, marino, rosso e sanguigno Montepulciano d'Abruzzo accompagna le salsicce di trota, le aringhe e le sardine, evitandoci sgraziati effetti metallici e gratificando con la sua morbida vena mediterranea gli ingredienti di contorno.

SALSICCE DI TROTA CON POLENTA BIANCA

PER 4 PERSONE
250 g di farina di mais bianco - 350 g di filetti di trota salmonata - 50 g di prosciutto crudo a fette - 3 fette di pane in cassetta - 25 g di parmigiano grattugiato - 1 tuorlo - 2 spicchi d'aglio - 1 cucchiaio di prezzemolo tritato - 1 cucchiaio di scorza grattugiata di limone non trattato - 300 g di passata di pomodoro - olio extravergine d'oliva - sale

● **1** Portate a bollore 1 l di acqua, salatela, versate la farina di mais stemperandola con una frusta e cuocete 40-50 minuti, mescolando spesso. Intanto, pulite i filetti di trota eliminando pelle e lische. Private il pane della crosta e tritatelo nel mixer.
● **2** Tagliate a pezzi i filetti di trota e le fette di prosciutto e tritateli nel mixer. Trasferite il composto in una ciotola con il parmigiano, il pane, 1 spicchio d'aglio tritato, il prezzemolo, la scorza di limone e il tuorlo. Regolate di sale e mescolate per ottenere un composto omogeneo. Tagliate 12 rettangoli di carta da forno di 25x20 cm, bagnateli e strizzateli. Con le mani inumidite, preparate 12 salsicce lunghe 12-13 cm, di circa 3 cm di diametro, e avvolgetele nei rettangoli di carta, chiudendo le estremità a caramella.
● **3** Trasferite le salsicce in una padella antiaderente ben calda. Quando la carta comincia a prendere colore, abbassate la fiamma e cuocete 5-7 minuti, girando le salsicce 2-3 volte, finché risultano consistenti al tatto. Spegnete e scartatele. Scaldate 2 cucchiai d'olio in una padella, versatevi la passata con l'aglio rimasto, tritato, e cuocete 10 minuti. Ripassate le salsicce nella salsa di pomodoro e servitele con la polenta.

FACILE
● **Preparazione 30 minuti** ● **Cottura 60 minuti** ● **540 cal/porzione**



Piattino grigio Asa Selection, runner e tovagliolo in lino Society Limonta, cucchiaio Le Stanze della Memoria. Nella pagina accanto, tagliere in marmo Asa Selection, runner in lino Society Limonta. Indirizzi a pagina 6



TARAGNA CON ARINGHE E FICHI

PER 4 PERSONE
200 g di farina per polenta taragna - 3 aringhe salate intere - 1/2 litro di latte - 6 fichi secchi - 1 cipolla rossa - aceto bianco - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

● **1** Pulite le aringhe eliminando le interiora, poi mettetele a bagno in acqua fredda per 12 ore, cambiando l'acqua ogni 2 ore circa. Trascorso il tempo di riposo, togliete la testa e la coda e sfilettatele, scartando le lische. Mettete i filetti in un piatto fondo, coprite con il latte e lasciate a bagno tutta la notte.
● **2** Tagliate i fichi a fette spesse e scottateli 30 secondi in acqua bollente. Affettate finemente la cipolla e conditela con un pizzico di sale e 4 cucchiai di aceto. Scolate le aringhe dal latte, tamponatele con carta da cucina e tagliatele a pezzi. Conditele con la cipolla, i fichi e 2-3 cucchiai di olio e fatele marinare mentre preparate la polenta.
● **3** Stemperate la farina di mais con una frusta in 8 dl di acqua bollente salata e cuocetela mescolando per 50 minuti. Versate la polenta in una teglia in uno strato alto circa 1 cm e fatela raffreddare. Tagliatela a quadrotti, ungeteli leggermente d'olio e tostateli sotto il grill. Servite l'aringa sui crostini di polenta, con una macinata di pepe.

MEDIA
● Preparazione 35 minuti ● Cottura 55 minuti ● 400 cal/porzione

POLENTA DI MAIS E CECI CON GUAZZETTO DI GAMBERI ALL'AGLIO

PER 4 PERSONE
175 g di farina di mais - 75 g di farina di ceci - 24 code di gambero - 2 spicchi d'aglio - 1 mazzetto di prezzemolo - 2 rametti di maggiorana - 1/2 bicchiere di vino bianco - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

● **1** Mescolate la farina di mais e quella di ceci setacciata. Portate a bollore 1,25 l di acqua in un paiolo o in una casseruola, salate e, quando riprende il bollore, versate le farine a pioggia stemperandole con una frusta. Lasciate cuocere a fuoco medio, mescolando spesso, per circa 1 ora.

● **2** Sgusciate i gamberi, incideteli sul dorso ed eliminate il filetto nero. Tritate finemente il prezzemolo con l'aglio. Scaldate una padella antiaderente, spargete una presa di sale fino e appoggiatevi i gamberi; girateli dopo 1 minuto, condite con un filo d'olio, cospargete con il trito aromatico, bagnate con il vino bianco e sfumate, infine aggiungete la maggiorana sfogliata. Versate la polenta in 4 ciotole, conditela con olio e pepe, dividetevi i gamberi e servite accompagnando, se vi piace, con spicchi di limone.

MEDIA
● Preparazione 20 minuti ● Cottura 1 ora ● 305 cal/porzione



Piatti Stamperia Bertozzi, runner in lino grigio Society Limonta. Indirizzi a pagina 6

Per cibi sani e saporiti

LA SALUTE INIZIA DALLA PENTOLA: ARGILLA, CERAMICA, TERRACOTTA E ACCIAIO PERMETTONO COTTURE NATURALI E SENZA GRASSI

a cura di Monica Pilotto, servizio di Patrizia Cantoni, testo di Amelia Bertottilli, foto Marco Azzoni

Dietologi e nutrizionisti ormai non hanno dubbi: le nuove pentole che favoriscono una costante e omogenea diffusione termica, valorizzando il gusto e i colori autentici dei cibi, sono uno strumento indispensabile per mangiare bene e vivere meglio. Ecco perché, dopo decenni di cotture-lampo nel microonde, sull'onda dello slow revival oggi ritornano in auge rostiere, cocotte e casseruole fatte di argilla, terracotta, ceramica, quarzi e metalli multistrato, che garantiscono una cottura ottimale, ma mai troppo aggressiva.
Dalla tradizione mediterranea la moderna culinary art ha ripescato l'argilla declinata in tegami, teglie e tajine.

> segue a pag. 76



1



2



3



4

● **1** La cocotte in ceramica Flame preserva i principi nutritivi degli alimenti grazie a una lenta cottura (Emile Henry, ø cm 22, 80,50 €). ● **2** Il rivestimento in cristalli di diamante assicura antiaderenza e buona trasmissione del calore (Swiss Diamond, ø cm 24, 174 €). ● **3** In terracotta la pentola dal design contemporaneo (Terra.Cotto from Sambonet to Kitchen, 49,50 €). ● **4** Nella pentola in argilla naturale Terra Sana il cibo si cuoce senza aggiunta di olio o grassi conservando intatti sapore e aroma (Wald, da 79,90 €). Indirizzi a pagina 6

> *segue da pag. 75*

Adatta alle cotture lunghe come a quelle veloci, permette di limitare l'aggiunta di olio, burro e sale. Mentre la ceramica di terza generazione tollera bene anche la fiamma diretta e distribuisce al meglio il calore, la terracotta resta un must per spezzatini, zuppe e stracotti. Così come la nuova antiaderente rivestita in cristalli di diamante, equipaggiata con un coperchio in vetro dotato di valvola che all'occorrenza la trasforma in vaporiera, è perfetta per cuocere pesci e verdure senza che perdano aroma e consistenza. In alternativa, c'è la pentola con piastra e doppio cestello dotata di termostato, per lessare i cibi al punto giusto senza bisogno di eccedere con i condimenti. Tra i modelli metallici, in cucina ci vuole almeno un wok in ferro (che resta il must per cuocere con pochi grassi) e una pentola in acciaio: massiccio, a cinque strati, o in lega con l'alluminio, è perfetto per rosolare in modo uniforme formando una crosticina croccante. A tutto vantaggio del palato e - se serve - anche della linea.



● **1** La pentola per la cottura al vapore è in acciaio Cromargan, ha un termometro integrato nel coperchio di vetro, due cestelli, manici atermici e fondo universale TransTherm (Vitalis di WMF, 269 €). ● **2** Non solo fritture a basso consumo di olio grazie alla particolare forma concava, ma anche cotture al salto o al vapore nel wok in ferro con manico in legno (Paderno, 19,90 €). ● **3** Il pentolino con doppi manici è in acciaio a 5 strati per una cottura rapida, uniforme e sana (M'Cook di Mauviel, ø cm 16, 188 €). ● **4** La padella in acciaio Cromargan antiaderente, con struttura a nido d'ape, consente di cucinare senza condimenti (Profi Resist di WMF, ø cm 28, 119 €). Indirizzi a pagina 6


SCOPRI CHE COSA C'È DENTRO I NOSTRI ALVEARI...
CHI SIAMO NOI
L'ORIGINE DEL MIELE NEL VASETTO
GLI ABBINAMENTI CONSIGLIATI
LE RICETTE PIÙ GUSTOSE
Il miele, il prodotto più prezioso dell'alveare, è fatto di zuccheri semplici e digeribili. Ti fornisce tanta energia pronta all'uso e ha meno calorie dello zucchero! Il nostro miele è una miniera di profumi e sapori che evoca i luoghi più belli d'Italia, dove le api raccolgono il nettare delle tante fioriture spontanee. I nostri apicoltori, vegliando sulla loro salute, aspettano il momento migliore per condividere, con loro, il raccolto.
miele 304 Kcal
zucchero 392 Kcal
per 100g
-22% di Kcal
Mielizia
MIELE ITALIANO DI ACACIA
NOI APICOLTORI IN EMILIA ROMAGNA
MIELE ITALIANO DI BOSCO
NOI APICOLTORI IN PIEMONTE
MIELE ITALIANO DI MILLEFIORI
NOI APICOLTORI IN EMILIA ROMAGNA
miele di acacia di Emilia Romagna, Piemonte e Lombardia
miele di bosco del Piemonte
miele millefiori di Emilia Romagna e Toscana
USA IL CODICE QR, SCOPRI I NOSTRI MIELI!
Mielizia
Attrazione Naturale
www.mielizia.com

MADE IN ITALY

CONOSCERE E GUSTARE LE ECCELLENZE

Formaggio di Fossa

LA STAGIONATURA NELLE CAVITÀ DI TUFO GLI REGALA AROMI DI SOTTOBOSCO E UN SAPORE UNICO E INTENSO, CHE DAL DOLCE VIRA VERSO IL PICCANTE

di Marina Cella, foto di Maurizio Lodi, ricetta di Livia Sala, scelta del vino di Sandro Sangiorgi



BASSOTTI AL FORMAGGIO DI FOSSA

PER 4 PERSONE
300 g di farina 00 - 100 g di rimacinata di semola - 4 uova - 1 litro di brodo di carne - 100 g di pecorino di fossa - 60 g di burro - pangrattato - noce moscata

● **1** Miscelate i due tipi di farina, disponeteli a fontana e versate al centro le uova leggermente sbattute. Incorporate la farina dai lati un po' alla volta, poi lavorate a piene mani fino a formare una palla liscia ed elastica; avvolgete con la pellicola e lasciate riposare mezz'ora.
● **2** Stendete la pasta con la macchinetta apposita, poi ricavate dei tagliolini passandola attraverso i rulli.
● **3** Sbollentate i tagliolini nel brodo bollente, scolateli quasi subito tenendo da parte il brodo e unite metà burro e pecorino grattugiato e una grattata di noce moscata.
● **4** Imburrate una pirofila, cospargetela di pangrattato e sistematevi i tagliolini, alternandoli a qualche pizzico di pecorino rimasto grattugiato; schiacciateli un po' in modo da compattarli nel recipiente.
● **5** Versate sui tagliolini il brodo fino a coprirli a filo, completate con qualche fiocchetto di burro e pecorino di fossa rimanenti, quindi passate i bassotti in forno a gratinare a 200° per una ventina di minuti.

MEDIA
● **Preparazione 30 minuti + riposo** ● **Cottura 25 minuti**
● **630 cal/porzione**



Scende sottoterra a fine estate, bianco e cilindrico; risale in autunno più scuro, con macchie di muffa e grasso. Stagionato per tre mesi nelle fosse, il formaggio ne esce trasformato: se l'aspetto non ne guadagna, il sapore si esalta. Sull'Appennino romagnolo-marchigiano la tradizione di interrare caciotte in buche scavate nel tufo risale al Medioevo: per proteggerle da guerre e razzie o per conservarle durante l'estate e riprenderle prima dell'inverno. Ancora oggi a Sogliano di Romagna, la "capitale" del formaggio di fossa, il 25 novembre è dedicato alla cerimonia della sfossatura: rimossi i coperchi di legno che sigillano le cavità, ecco comparire le caciotte, in sacchetti di tela bianca con il nome del proprietario. Nello stesso periodo Sogliano ospita una grande sagra mentre nel Riminese si festeggia l'Ambra di Talamello: in omaggio al suo colore dorato, fu così che il poeta Tonino Guerra battezzò il formaggio stagionato tipico di questo borgo. L'area di produzione delle straordinarie caciotte, dal 2009 contrassegnate dal marchio Dop (Formaggio di Fossa di Sogliano Dop), si estende sulle colline fra Romagna e Marche, ma il loro segreto è lo stesso: le fosse. All'interno di queste cavità di arenaria foderate di paglia e canne, il formaggio rifermenta in assenza di ossigeno, perdendo acqua, siero e grasso. Dopo 90 giorni la forma è irregolare, quasi priva di crosta; l'aroma ricorda il sottobosco con sentori di muffa e tartufo; la pasta, semidura e friabile, ha sapore intenso che va dal delicato al piccante, con retrogusto amarognolo, a seconda del latte di partenza: in prevalenza pecorino oppure vaccino e misto. Al naturale, come piace agli intenditori, il gusto deciso del formaggio di fossa si accompagna con le note dolci di miele, confetture di frutta, in particolare il tipico savor (a base di mosto d'uva, mele cotogne, pere e frutta secca), fichi caramellati, aceto balsamico. Grattugiato, insaporisce primi piatti (paste, risotti, pasticci), bruschette e carpacci di carne. In cucina è l'ingrediente di cappelletti, passatelli, gnocchi; arricchisce minestre e zuppe, polpette, crocchette e involtini, frittate e insalate, sformati e verdure ripiene.

BERE GIUSTO
Il formaggio di fossa ha una forza sapida e odorosa difficile da amministrare: i bassotti della ricetta da un lato attenuano l'energia tufacea e dall'altro liberano l'essenza del latte ovino. Scegliamo un duttile Valpolicella Superiore, ottenuto col corroborante metodo del ripasso (si usano le vinacce di uve appassite), in virtù della sua trama vellutata che non disperde la fusione tra gli ingredienti.



Passione frattaglie

ALBERTO, PAOLO E ANDREA, SOCI DI UN SINGOLARE CLUB NATO PER RILANCIARE QUESTE CARNI DIMENTICATE, PREPARANO DUE PIATTI A TEMA, APPETITOSI E SORPRENDENTI

di Miriam Ferrari, foto di Michele Tabozzi



Savarin di riso e lingua al ragù di regaglie pag.82

TRE AMICI AL CLUB
Del club "Amanti delle frattaglie", fanno parte 10 soci, 5 di Busseto e 5 del Cremonese, che si incontrano una volta al mese per preparare e degustare le loro specialità. Nella foto qui sotto, il Presidente del Club Alberto Passera (al centro), Andrea Tirindelli (a sinistra) e Paolo Grassi, che ricopre anche la carica di presidente dell'Associazione "Amici della Cucina Cremonese".



Alberto cuoce cuoricini e fegatini nel sughetto aromatico e riempie di riso i piccoli stampi, Paolo e Andrea spadellano a quattro mani porri e animelle. I profumi si diffondono in cucina, stuzzicano il palato e invitano all'assaggio anche i più restii. Entusiasmo e amore per il buon cibo coinvolge i soci del club, che amano sfidarsi a suon di ricette; ogni cena che organizzano è un evento importante a cui tutti partecipano, dalla spesa alle prove di cottura. Per divertirsi, ma anche per mettersi in gioco con piatti sempre più allettanti, che riportino agli onori della buona tavola regaglie e frattaglie.





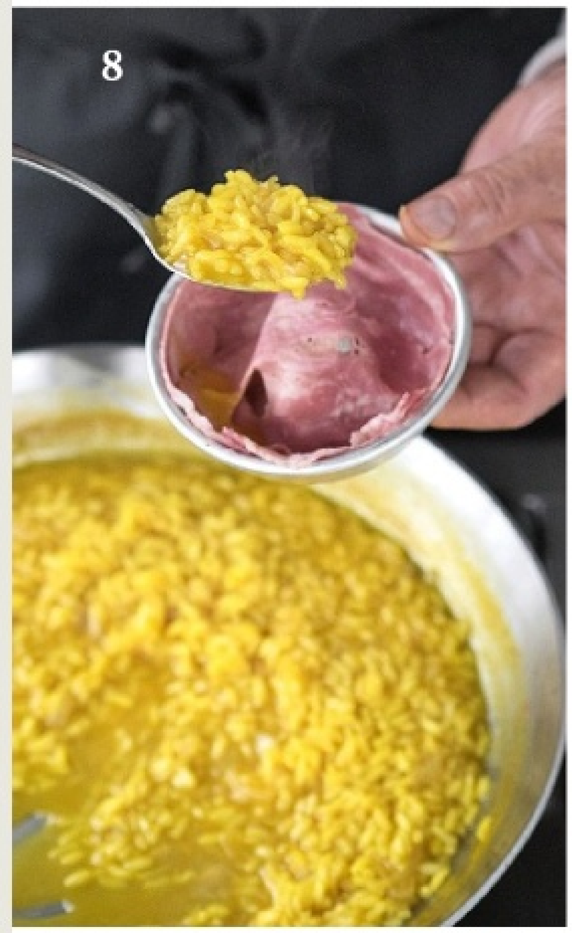


SAVARIN DI RISO E LINGUA AL RAGÙ DI REGAGLIE

PER 4 PERSONE

300 g circa tra fegatini e cuoricini di pollo e fegatini di coniglio - 15-20 fettine di lingua salmistrata - 200 g di riso per risotti - 2 scalogni - 2 bustine di zafferano - brodo di carne - 1 piccola cipolla - 1 carota - 1 costola di sedano - 1 rametto di rosmarino e di salvia - 2 foglie di alloro - 20 g di funghi secchi - vino bianco secco - 1/2 tazza di passata di pomodoro - 50 g di burro, più una grossa noce per imburrare gli stampini - olio extravergine d'oliva - parmigiano reggiano grattugiato - sale - pepe

● **1** Ammorbidite i funghi secchi in acqua tiepida. Pulite i fegatini del fiele e spellate i cuoricini; tagliate tutte le regaglie a tocchetti. Tritate la carota, il sedano e la cipolla, mettete il trito in un tegame con un filo di olio, fatelo soffriggere, unite le erbe aromatiche, aggiungete le regaglie e lasciatele insaporire per qualche istante.
● **2** Spruzzatele con 1/2 bicchiere di vino, alzate la fiamma e fatelo evaporare. Unite la passata di pomodoro e mescolate bene per stemperarla nel sughetto.
● **3** Aggiungete i funghi scolati dall'acqua e strizzati e continuate la cottura per circa 20 minuti, mescolando ogni tanto e unendo, se necessario, poco brodo; alla fine eliminate gli aromi e regolate di sale e pepe.
● **4** Tritate gli scalogni e fateli soffriggere in una padella con il burro e 2 cucchiai di olio; unite il riso e fatelo tostare mescolando con un cucchiaio di legno.
● **5** Sfumate il riso con il vino bianco, alzate la fiamma e lasciatelo evaporare.
● **6** Versate un mestolo di brodo bollente e continuate la cottura aggiungendo man mano altro brodo; dopo una decina di minuti unite lo zafferano stemperato in poco brodo. Togliete il risotto dal fuoco ancora al dente.
● **7** Imburrate 4 stampini da savarin e foderateli con le fettine di lingua salmistrata.
● **8** Riempiteli con il risotto, schiacciandolo leggermente con il cucchiaio di legno per eliminare i vuoti, poi passate i savarin in forno a 150° per 8 minuti. Sformateli delicatamente sui singoli piatti, conditeli con il ragù di regaglie ben caldo e spolverizzateli di parmigiano.



















ANIMELLE DI VITELLO AI PORRI

PER 4 PERSONE
400 g circa di animelle di vitello - 2 porri - 80 g di burro - brodo - poco aceto bianco - il succo di 1/2 limone - sale - pepe bianco

● **1** Lavate le animelle in acqua fredda, poi mettetele in una ciotola, copritele di acqua tiepida, unite 1/2 bicchiere di aceto e lasciatele riposare per una decina di minuti.
● **2** Sgocciolate le animelle e immergetele in acqua bollente salata per 5-6 minuti.
● **3** Scolatele e pelatele mentre sono ancora calde.
● **4** Mettetele su un piatto, appoggiatevi sopra un peso e lasciatele riposare in modo che rilascino l'acqua interna e risultino più compatte, quindi tagliatele a fettine.
● **5** Pulite e tagliate i porri a fettine sottili e fateli soffriggere dolcemente in una padella con metà del burro, poi trasferiteli su un piatto e teneteli da parte.
● **6** Nella stessa padella cuocete a color nocciola il resto del burro, allineatevi le fettine di animella e fatele dorare da una parte e dall'altra: la cottura dovrà durare una decina di minuti.
● **7** Unite i porri alle animelle e cuocete ancora a fuoco basso per qualche minuto; se necessario, bagnate con qualche cucchiaio di brodo. Prima di togliere la preparazione dal fuoco spruzzate con il succo di limone e regolate di sale e pepe. Sistemate le animelle con il sughetto di porri su un piatto da portata caldo e servitele accompagnando, se vi piace, con purè di patate.











Cucchiaio Mepra.
Indirizzi a pag. 6



Gli stadi del cioccolato

SOLIDO IN BARRETTE, CREMOSO IN MOUSSE E FARCITURE, LIQUIDO IN TAZZA. SUPERLATIVO SEMPRE

a cura di Marina Cella, ricette di Claudia Compagni, foto di Luca Colombo/Studio XL, styling di Marta Mariani e Arianna Ferrari



Pudding al vapore
con crema al miele
pag. 92

liquido



Bevanda ricca con madeleinette

pag. 92

Bichiere Normann Copenhagen, cucchiaino Mepra. Nella pagina accanto: piatto Rosenthal. Indirizzi a pag. 6



solido

Carré con frutta secca e semi
pag. 93


Barrette alle amarene
pag. 92



cremoso

Mousse al wasabi con riso soffiato
pag. 93



Doppia tarte al sale nero

pag. 93

Nella pagina accanto: bicchiere Leonardo. Indirizzi a pag. 6



PUDDING AL VAPORE CON SALSA AL MIELE D'ACACIA

PER 8 PERSONE
300 g di farina - 120 g di burro - 80 g di zucchero di canna - 1/2 litro di latte - 40 g di cacao amaro - 1 cucchiaino raso di lievito in polvere - 3 uova - 30 g di fave di cacao - un pizzico di sale
per la salsa: 4 dl di latte - 100 g di cioccolato fondente - 1 dl di panna - 150 g di zucchero - 80 g di miele d'acacia - 1 cucchiaino di zenzero in polvere

● **1** Private della buccia le fave di cacao e pestatele non troppo finemente. Riunite in una terrina la farina setacciata con il lievito e il cacao, 110 g di burro morbido a fiocchetti, lo zucchero, 20 g di fave di cacao e il sale. Lavorate il composto con le dita per amalgamarlo.
● **2** Unite le uova leggermente sbattute e il latte e lavorate il tutto con una spatola fino a ottenere un impasto liscio e omogeneo. Imburrate con il burro rimasto uno stampo a tronco di cono della capacità di 1/2 litro, versatevi l'impasto, coprite lo stampo con un doppio foglio di stagnola e cuocete il dolce al vapore per circa 40 minuti o fino a quando uno stecco infilato al centro esce pulito. Lasciatelo intiepidire e rovesciatelo sul piatto da portata.
● **3** Nel frattempo preparate la salsa. Versate il latte e la panna in una casseruola, unite lo zucchero, il miele e lo zenzero. Portate a ebollizione, abbassate al fiamma al minimo e cuocete per 30 minuti. Levate dal fuoco, aggiungete il cioccolato tritato finemente e mescolate fino a che si è sciolto. Lasciate raffreddare, versate parte della salsa sul dolce e completate con le fave di cacao rimaste. Servite con la salsa rimanente a parte.

MEDIA
● **Preparazione 30 minuti** ● **Cottura 45 minuti** ● **600 cal/porzione**

BEVANDA RICCA AL CARDAMOMO CON MADELEINETTE

PER 4 PERSONE
per la cioccolata: 4 dl di latte - 120 g di cioccolato fondente - 2 tuorli - 2 bacche di cardamomo pestate
per le madeleinette: 140 g di farina - 160 g di burro - 90 g di zucchero - 2 uova - 1 baccello di vaniglia - 2 cucchiai di miele d'acacia - 1 cucchiaino di lievito in polvere - 20 g di cacao amaro - sale

● **1** Preparate le madeleine. Sciogliete 140 g di burro su fiamma bassa e fatelo intiepidire. Incidete il baccello di vaniglia nel senso della lunghezza e prelevate i semini. Riuniteli in una ciotola con le uova, lo zucchero, il miele, la farina setacciata con il lievito, il cacao e un pizzico di sale; versate il burro sciolto.
● **2** Lavorate gli ingredienti con una spatola fino a ottenere un impasto liscio e omogeneo e lasciatelo riposare per 2 ore a temperatura ambiente. Sciogliete il burro rimasto e spennellatelo negli stampini da madeleinette (2 da 12). Riempiteli con un cucchiaino colmo di impasto e cuocete i dolcetti in forno già caldo a 210° per circa 12 minuti.
● **3** Per la cioccolata scaldate fino al limite dell'ebollizione il latte con le

BARRETTE ALLE AMARENE

PER 8 PERSONE
150 g di cioccolato fondente - 150 g di cioccolato da copertura - 100 g di burro - 100 g di zucchero - 2 uova - 40 g di farina - 80 g di confettura di amarene - 50 g di amarene sciroppate sgocciolate - un pizzico di sale

● **1** Lavorate il burro morbido con lo zucchero fino a ottenere un composto spumoso. Unite un uovo e mescolate. Aggiungete l'uovo rimasto, la farina e il sale e amalgamate gli ingredienti.
● **2** Tritate finemente il cioccolato fondente, scioglietelo a bagnomaria, lasciatelo intiepidire e unitelo al composto precedente. Mescolate fino a ottenere un impasto liscio e omogeneo.
● **3** Rivestite con carta da forno una teglia di 20x26 cm, disponete sul fondo le amarene distribuendole uniformemente. Versatevi sopra l'impasto a cucchiaiate e stendetelo delicatamente con una spatola cercando di non spostare le amarene. Cuocete la base in forno già caldo a 180° per circa 25 minuti e lasciatela raffreddare.
● **4** Levate la base di cioccolato dallo stampo e spalmatela uniformemente con la confettura di amarene.
● **5** Trasferite il cioccolato da copertura in una ciotola resistente al calore e scioglietelo a bagnomaria mescolandolo delicatamente solo quando è quasi del tutto sciolto.
● **6** Con una spatola spalmate molto delicatamente il cioccolato sulla confettura, trasferite il dolce in frigo e lasciate solidificare il cioccolato. Tagliate il dolce a barrette scaldando la lama di un coltello sul gas e pulendolo dopo ogni taglio con una spugnetta umida e servite.

MEDIA
● **Preparazione 25 minuti** ● **Cottura 35 minuti** ● **405 cal/porzione**

bacche di cardamomo, eliminatele e levate la casseruola dal fuoco; unite il cioccolato tritato finemente e i tuorli e mescolate con una frusta. Scaldate ancora per un minuto mescolando rapidamente con la frusta. Servite la cioccolata bollente con le madeleinette e se vi piace con panna montata.

MEDIA
● Preparazione 20 minuti + riposo ● Cottura 20 minuti ● 830 cal/porzione

CARRÉ CON FRUTTA SECCA E SEMI

PER 8 PERSONE
300 g di cioccolato fondente al 70% - 80 g di albicocche secche - 80 g di uvetta - 40 g di semi di zucca decorticati - 40 g di semi di girasole - 1/2 bicchiere di rum - 30 g di burro

● **1** Riducete le albicocche secche a tocchetti e riunitele in una ciotola con l'uvetta e il rum. Lasciate riposare per un'oretta, scolate la frutta e asciugatela con carta da cucina.
● **2** In una bastardella riunite il burro con il cioccolato finemente tritato e scioglietelo a bagnomaria. Levate dal fuoco, unite la frutta preparata e i semi (tenendone da parte 1 cucchiaio di ognuno), mescolate e fate raffreddare.
● **3** Versate il composto in una teglia di 22x16 cm rivestita con carta da forno e livellatelo. Cospargete con la frutta e i semi rimasti, lasciate solidificare a temperatura ambiente e servite il carré.

FACILE
● Preparazione 20 minuti + riposo ● Cottura 5 minuti ● 345 cal/porzione

MOUSSE AL WASABI CON RISO SOFFIATO

PER 6 PERSONE
260 g di cioccolato fondente - 1,5 dl di panna - 2 uova - 4 albumi - 40 g di zucchero - 1 cucchiaino scarso di wasabi - 20 g di riso soffiato

● **1** Scaldate 1 dl di panna fino al limite dell'ebollizione. Versatela su 250 g di cioccolato finemente tritato e mescolate con una spatola finché si è sciolto. Fate raffreddare la ganache.
● **2** Separate gli albumi dai tuorli, montate i 6 albumi con una frusta elettrica e unite man mano lo zucchero, finché sono lucidi e morbidi.
● **3** Unite i tuorli alla ganache, mescolate, aggiungete gli albumi poco alla volta, mescolando con una spatola e con movimenti dal basso verso l'alto per non smontarli.
● **4** Unite il wasabi alla panna rimasta. Versate parte della mousse di cioccolato in 6 bicchieri fino a riempirli per metà, distribuitevi sopra la panna al wasabi e terminate con la mousse rimasta. Lasciate riposare in frigo per 4 ore e completate con il cioccolato rimasto grattugiato e il riso soffiato.

MEDIA
● Preparazione 20 minuti + riposo ● Cottura 2 minuti ● 380 cal/porzione



DOPPIA TARTE AL SALE NERO

PER 8 PERSONE
250 g di farina - 300 g di burro - 1 uovo - 1 tuorlo - 280 g di zucchero - 2 dl di panna - 100 g di cioccolato fondente al 99% - 100 g di cioccolato gianduia - cacao amaro - sale nero di Cipro

● **1** Riunite nel mixer la farina con un pizzico di sale nero, 100 g di burro a dadini e 80 g di zucchero e frullate fino a ottenere un composto a briciole. Unite uovo e tuorlo e frullate finché si forma una palla. Avvolgetela nella pellicola e fatela riposare per 30 minuti in frigo.
● **2** Stendete la pasta in una sfoglia rotonda di 2-3 mm di spessore, foderatevi fondo e bordi di uno stampo da crostata di 20 cm di diametro ed eliminate l'eccedente. Bucherellate il fondo con una forchetta, copritela con carta da forno bagnata e strizzata, versatevi dentro dei fagioli secchi e cuocete in forno già caldo a 180° per 20 minuti. Eliminate carta e fagioli e cuocete per 5-6 minuti. Fate raffreddare e spolverizzate il bordo con il cacao.
● **3** Nel frattempo riunite in una casseruola il burro rimasto, 1 dl di panna e lo zucchero rimanente. Cuocete per 2 minuti da quando il burro si è fuso, spegnete il fuoco, unite il cioccolato fondente finemente tritato e mescolate finché si è sciolto.
● **4** Scaldate la panna rimasta, versatela poca alla volta sul cioccolato gianduia tritato finemente e mescolate con una spatola fino a ottenere una ganache lucida. Versate la crema al fondente nella base di frolla e trasferitela in frigo a solidificare. Coprite con la ganache al gianduia e fate riposare in frigo per 2 ore. Spolverizzate con il cacao e cospargete con qualche fiocco di sale.

MEDIA
● Preparazione 30 minuti + riposo ● Cottura 30 minuti ● 745 cal/porzione



Ciambella cinnamon roll

SOFFICE E PROFUMATA, DOLCE, MA NON TROPPO, REGALA AL PALATO UNA PROFUMATA SENSAZIONE D'ALTRI TEMPI. UN GOLOSO COMFORT FOOD TUTTO DA SCOPRIRE

ospite nella nostra cucina Chiara Patracchini,
a cura di Mariateresa Carlucci, foto di Michele Tabozzi



1



2



3



INGREDIENTI PER 10 PERSONE
per la ciambella: 250 g di farina 00 + quella per la lavorazione - 250 g di farina Manitoba - 200 ml di latte - 70 g di zucchero semolato - 80 g di burro - 2 uova - 4 g di lievito di birra - 1 baccello di vaniglia - 6 g di sale - 1 cucchiaino di miele - burro e zucchero a velo per lo stampo
per la farcitura: 150 g di burro - 50 g di farina - 5 cucchiaini di cannella in polvere - 225 g di zucchero di canna muscovado (zucchero molto scuro e non raffinato, appiccicoso e con forte sapore di melassa)
per rifinire: 1 albume -1 tuorlo - 1 cucchiaio di panna fresca

● **1** Scaldate il latte a 37,5° in un pentolino con il burro, il miele, lo zucchero e la vaniglia e scioglietevi il lievito sbriciolato. ● **2** Versatelo sulla farina 00 e su quella Manitoba già setacciate in una ciotola, coprite e lasciate lievitare per 30 minuti. ● **3** Preparate la farcitura: lavorate lo zucchero di canna e la cannella in una ciotola con il burro morbido e la farina fino a ottenere una crema liscia e omogenea. Stendetela tra 2 fogli di carta da forno in una sfoglia spessa 4-5 mm e tenetela in freezer finché sarà congelata. ● **4** Prendete il mix di farina e lievito, unite le uova, uno alla volta, e il sale e lavoratelo fino a ottenere un impasto omogeneo e lasciatelo lievitare per 2 ore. Quindi stendetelo sul piano infarinato in un rettangolo di 30x25 cm e spesso circa 1 cm. ● **5** Mettete lo strato di farcitura congelato al centro del rettangolo e spennellate i bordi con un albume; arrotolatelo su se stesso, avvolgetelo nella pellicola e lasciatelo riposare in frigorifero per 2 ore. ● **6** Eliminate la pellicola e tagliate il rotolo a rondelle spesse 3 cm circa, disponetele lungo i bordi di uno stampo a ciambella imburrato e cosparso con zucchero a velo e lasciatele lievitare per 1 ora, spennellandole man mano con il tuorlo sbattuto con la panna. Cuocete infine in forno a 160° per 30 minuti. Sformate la ciambella e servitela tiepida. È ottima con il tè.

FACILE ● **Preparazione: 40 minuti + riposo** ● **Cottura: 30 minuti**

PROFUMI DAL NORD

A volte i ruoli si invertono ed è il maestro che attinge dall'allievo. È ciò che è successo a **Chiara Patracchini** (pasticciere al ristorante **La Credenza** di San Maurizio Canavese, Torino) per il dolce di questo mese. Qualche anno fa, dalla fredda Finlandia, è arrivata Johanna una giovane stagista carica di entusiasmo e di delizie della sua terra, tra cui questa ciambella alla cannella. Subito Chiara le ha chiesto la ricetta: all'inizio non capiva molto di quella strana lingua quasi priva di vocali, ma una volta tradotti gli ingredienti, si è resa conto che erano comuni anche da noi e che la ciambella era riproducibile senza problemi. E non solo. Per semplificarla ulteriormente, si può fare a meno di costruirla: le fette così come sono si cuociono separatamente per soli 15 minuti ottenendo tante fantastiche "girelle" che faranno venire l'acquolina in bocca anche ai golosi più esigenti.



4



5



6

Stampo Budino con cono Voglia di...DolceSalato Guardini. Indirizzi a pagina 6

DAL 1° MAGGIO AL 31 OTTOBRE A MILANO SI TIENE L'ESPOSIZIONE UNIVERSALE DEDICATA A CIBO E ALIMENTAZIONE, INTITOLATA "NUTRIRE IL PIANETA, ENERGIA PER LA VITA". AL SUO INTERNO NOVE CLUSTER TEMATICI RAGGRUPPANO PAESI ACCOMUNATI DA CARATTERISTICHE GEOGRAFICHE, AGRICOLE E CULTURALI. AI CLUSTER SALE&PEPE DEDICA IN ANTEPRIMA 4 SPECIALI SU 4 NUMERI CONSECUTIVI. CI GUIDA IN QUESTO PERCORSO VITTORIO CASTELLANI, ESPERTO DI GASTRONOMIA ETNICA INTERNAZIONALE

Le cucine del nuovo millennio

"La storia dell'alimentazione umana è stata segnata da eventi e fenomeni che hanno favorito la circolazione di culture, ingredienti e sapori, modificando profondamente le abitudini alimentari, anche se spesso non ne siamo consapevoli. Leggendo il De Re Coquinaria del gastronomo Marco Gavio Apicio scopriamo che nei banchetti di Roma Antica (III-IV sec. DC) venivano serviti cibi e prodotti provenienti da ogni parte dell'Impero Romano; dalle spezie del subcontinente indiano agli ortaggi del mondo arabo. Lo sviluppo dell'Impero Ottomano offrì un nuovo impulso alla circolazione delle merci, con scambi tra Oriente e Occidente; giunsero il caffè dallo Yemen o la pasta dalla Cina. Ma la vera Arca di Noè la organizzò Colombo, quando a partire dal secondo viaggio verso le Indie occidentali portò in Europa ingredienti come il cacao, il mais, i peperoncini, i pomodori e le patate, prodotti che hanno cambiato il volto alla cucina italiana e dell'Occidente. Oggi, grazie alla globalizzazione e all'aumento dei flussi migratori, la circolazione di prodotti ha subito un'accelerazione velocissima, gettando le basi di una nuova cultura, se prendiamo per buona l'affermazione di Ferran Adrià: "Un nuovo prodotto, un nuovo abbinamento, una nuova tecnica… una nuova cucina!". *Vittorio Castellani*"

VITTORIO CASTELLANI
Noto anche come Chef Kumalé, è giornalista e "gastronomade", come si definisce, insaziabile. All'attività di studio e ricerca sulle cucine del mondo alterna quella di comunicazione, eventi, didattica e consulenza. Nei viaggi attorno al pianeta ha avuto modo di scoprire abitudini, ingredienti, ricette e segreti. Li svela in questi speciali e nelle conferenze alla Scuola di Cucina di Sale&Pepe (info e programmi su scuoladicucina.it)





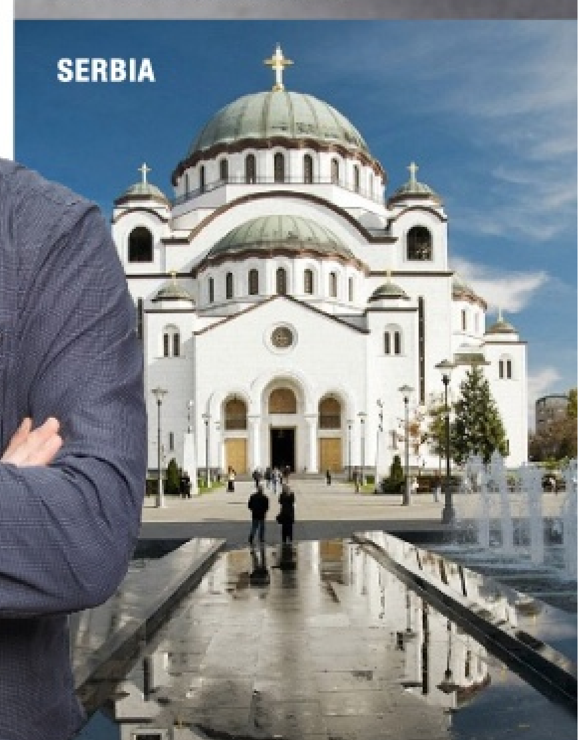
PASTA BRICK



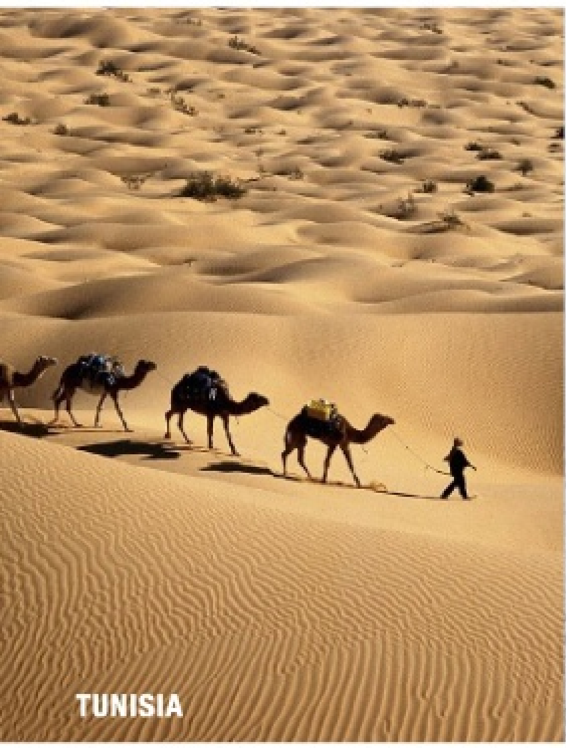
LIBANO



BURRO CHIARIFICATO



SERBIA



TUNISIA



DATTERI

Sui social:
#SaporieProfumi

Il Mar Mediterraneo è un suggestivo e antichissimo crocevia di culture, religioni, credenze, abitudini ed etnie. Dalla calma apparente del deserto del Sahara alla vivacità delle case arrampicate sulle rocciose isole greche, dal fasto delle chiese cristiane alla sobrietà delle tradizioni beduine, il paesaggio umano si integra in quello naturale in tanti modi differenti, e suggerisce un'infintà di sapori: spezie, frutti, ortaggi e prodotti derivati.



PANE SIRIANO



MONTENEGRO

CLUSTER BIO-MEDITERRANEO

Il cibo come Dio comanda

SUL MARE NOSTRUM SI AFFACCIA UN INSIEME VARIEGATO E MULTICULTURALE DI TRADIZIONI GASTRONOMICHE E RELIGIOSE: EXPO LE PRESENTA IN UN CONTENITORE TEMATICO

a cura di Livia Fagetti, testo e ricette di Vittorio Castellani, foto dei piatti di Felice Scoccimarro, styling di Stefania Aledi, in cucina Claudia Compagni

Candidata alla lista UNESCO dei patrimoni culturali immateriali dell'umanità, la dieta mediterranea ha contribuito a rappresentare le diverse tradizioni gastronomiche dei paesi che si affacciano sul Mare Nostrum come a un insieme unico di ingredienti, piatti e cucine. Se è vero che alcuni prodotti che caratterizzano il Mediterraneo, come l'olio extravergine d'oliva, affondano da sempre le proprie radici lungo le sponde di quello che Fernand Braudel definì come "Continente liquido", altri, come il pomodoro, le patate o il peperoncino sono originari dell'America latina. Parte di ciò che oggi certifichiamo come "Prodotto tipico ita-

> segue a pag. 98



SUMAC

I CLUSTER DI EXPO IN 4 PUNTATE

febbraio
- BIO-MEDITERRANEO
- ISOLE, MARE E CIBO

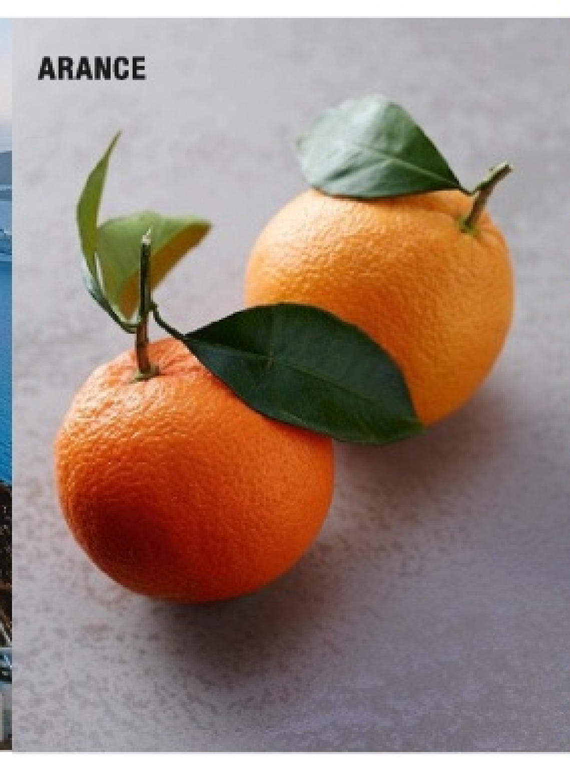
marzo
- ZONE ARIDE
- CEREALI E TUBERI
- RISO

aprile
- FRUTTA E LEGUMI
- SPEZIE

maggio
- CAFFÈ
- CACAO



GRECIA



ARANCE



ALGERIA





Due immagini del mercato di Nabeul in Tunisia: un banco alimentare tra i più belli e forniti e una ricca esposizione di spezie. Sotto: un'area desertica, sempre in Tunisia.

> segue da pag. 96

liano", un tempo lo consideravamo un ingrediente esotico del Nuevo Mundo o del vicino Oriente, nutrendo talvolta anche qualche sospetto sulla sua appetibilità e idoneità alimentare, come avviene ad esempio per la melanzana (mela insana). In realtà le cucine mediterranee sono diverse tra loro, anche per effetto delle precettistiche religiose islamiche, ebraiche e cristiano ortodosse, che le normano.

La cucina araba dal Maghreb al Medio Oriente

Con il termine cucina araba s'intende la somma delle cucine dei Paesi del mondo arabo, di quell'area geografica che comprende gli Stati del Golfo persico, i Paesi il nord Africa (Maghreb) e il medio Oriente (Masreq). L'elemento unificante della gastronomia di tutti questi paesi è rappresentato dall'insieme delle prescrizioni e divieti contenuti nella precettistica religiosa coranica e dalla certificazione Halal che, sotto il controllo dell'autorità religiosa (Imam), dichiara "leciti" e "idonei" gli alimenti. Nella realtà, ciascuna di queste aree e paesi, vanta ricche e antiche tradizioni gastronomiche, spesso

> segue a pag. 101



GLI INGREDIENTI DEL MEDITERRANEO A 360°

SFOGLIE

In molti paesi mediterranei esiste una tradizione di paste sfoglie sottilissime, alcune tirate al mattarello, talmente sottili da poterci leggere in giornale in trasparenza, come la yufka turca, le kore serbe, il gullash egiziano, la phillo greca. Nei Paesi del Maghreb le sfoglie vengono preparate con una tecnica diversa, che consiste nel tamponare una piastra arroventata con un impasto morbido, denominate bricks o malsouka in Tunisia, warqa in Marocco, feuilles de D'Youl in Algeria.

FOGLIE DI VITE

Vendute fresche nei mercati, dalla Grecia, all'Egitto nei mesi primaverili, quando le foglie sono tenere oppure conservate in salamoia, si usano per prelibati involtini con ingredienti e denominazioni che variano da paese a paese: dolmadáki in Grecia, dolma in Turchia, sarma nei Balcani, mahshi in Egitto e, infine, wara' inab in Libano.

MELOKHIA
Corchorus olitorius

Le foglie verde scuro di questo vegetale che cresce rigoglioso lungo le sponde del Nilo, venivano già apprezzate all'epoca dei faraoni. Ancora oggi, essiccate e ridotte in polvere o surgelate, sono utilizzate nella cucina del nord Africa, specie in Egitto e Tunisia, per preparare l'omonima zuppa contadina oppure per realizzare un fondo nel quale vengono stufate le carni. La cottura prolungata conferisce a questo ingrediente speciale una consistenza vischiosa e un sapore gradevolmente erbaceo.

> segue

Piatto nero Driade, distr. B. Morone, piatto dessert Royal Copenaghen, distr. da Messulam, tessuto di C&C Milano. Indirizzi a pagina 6



MAKROUDS (TUNISIA)
DOLCI DI CUSCUS ALLA PASTA DI DATTERI

PER 4 PERSONE

per l'impasto: 200 g di semola per cuscus fine (vedi a pag. 104) - 2 g di zafferano in polvere - 20 g di burro chiarificato - 100 ml d'olio di semi - 1 presa di sale
per la farcitura: 150 g di datteri Deglet el nour (vedi a pag. 103) o di pasta di datteri - la scorza di un arancio non trattato - 2 g di cannella in polvere - olio per friggere
per lo sciroppo: 250 g di zucchero - 75 g di miele - il succo di 1/2 limone - 50 ml di acqua di fiori di geranio

● **1** Con l'aiuto di una spatola mescolate la semola per cuscus con il burro chiarificato fuso, l'olio di semi, il sale e lo zafferano sciolto in qualche cucchiaio di acqua calda. Lavorate il composto con il palmo della mano per ottenere un impasto compatto e omogeneo simile a quello dei nostri gnocchi di patate. Quindi lasciate riposare il mix ottenuto a temperatura ambiente per 30 minuti, avvolto in un panno di cotone umido.

● **2** Preparate la farcitura: tritate nel mixer i datteri snocciolati, con la scorza d'arancio triturata e la cannella. Lavorate in modo da ottenere un salsicciotto. Riprendete la pasta di semola e modellatela in modo da avere un serpente di 2 cm di diametro; dividetelo in tre parti uguali, operate una fenditura al centro con un coltello e riempite con la pasta di dattero.

● **3** Richiudete, appiattite leggermente e tagliate in losanghe regolari. Friggetele poche per volta in olio di semi ben caldo per circa 4 minuti, finché saranno dorate.

● **4** Riunite gli ingredienti per lo sciroppo con 250 ml di acqua in un padellino e scioglieteli su fuoco basso. Servite i makrouds caldi con lo sciroppo, decorando, se vi piace, con semi di sesamo o mandorle in polvere.

MEDIA

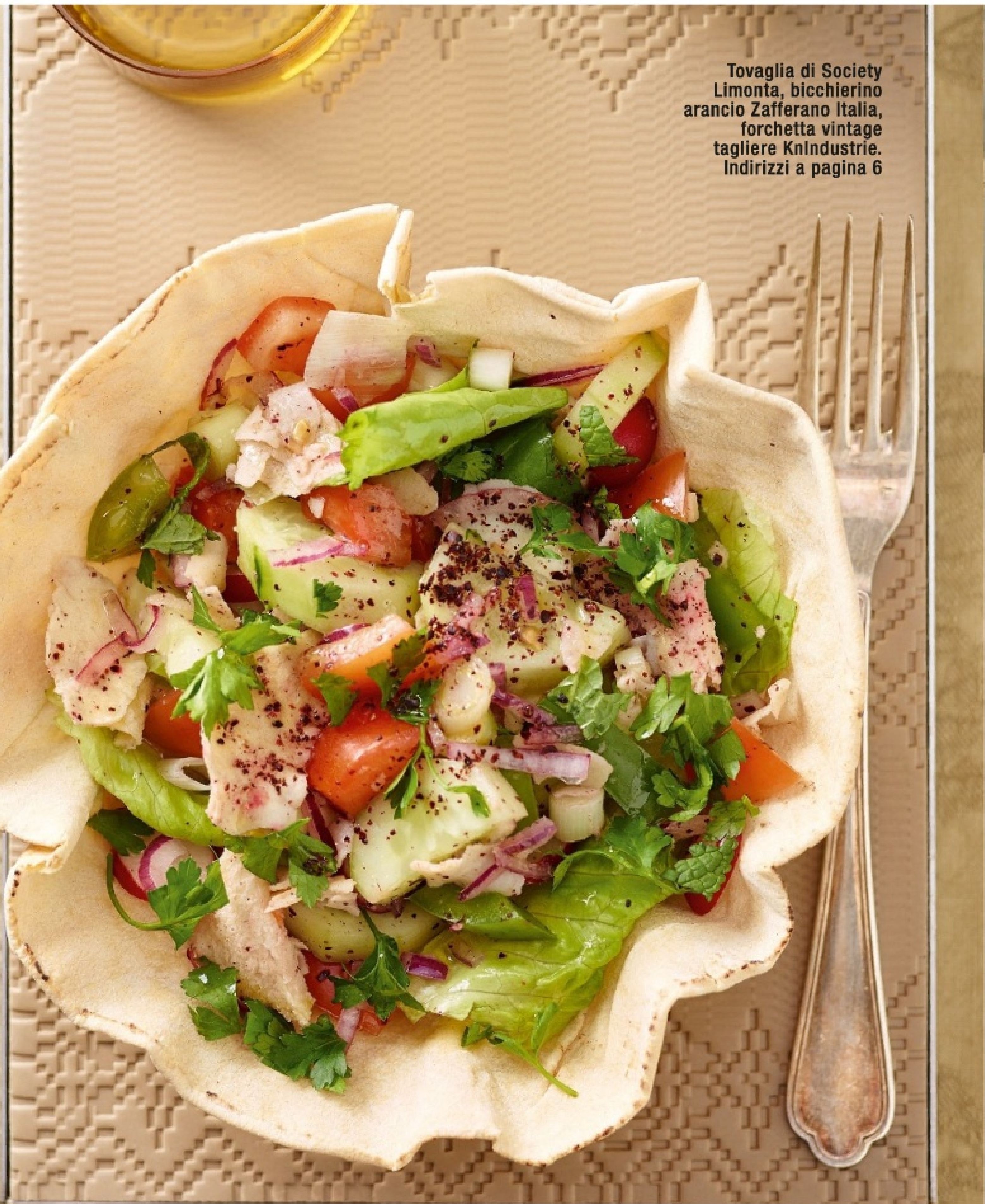
● **Preparazione 30 minuti** ● **Cottura 10 minuti**
● **860 cal/porzione**

FATTOUCH (LIBANO) INSALATA DI PANE ARABO E VERDURE

PER 4 PERSONE
1 pane siriano (o arabo) raffermo - 8 foglie di lattuga romana - 3 pomodori maturi - 2 cetrioli, tagliati a cubetti - 4 cipollotti primaverili - 1 cipolla rossa - 1 peperone verde - 1 mazzetto di ravanelli (facoltativo) - 1 mazzetto di prezzemolo - 1 mazzetto di menta dolce - 1 limone spremuto - olio extravergine d'oliva - 1 cucchiaino di sumac (una spezie in vendita nei negozi di specialità etniche, vedi nella pagina accanto) - sale

● **1** Lavate e asciugate il prezzemolo e la menta e tritateli grossolanamente con una forbice. Lavate le verdure; sbucciate i cetrioli, mondate pomodori, peperone, ravanelli (se li usate), cipolle e lattuga; tagliate tutti gli ortaggi a dadi non troppo piccoli.
● **2** Riuniteli in un'insalatiera con il trito di aromi e il pane raffermo spezzettato. Condite con il succo di limone, 4 cucchiai di olio extravergine e il sumac; salate. Mescolate bene e servite in tavola come appetizer o insalata. Potete presentarlo in ciotoline individuali realizzate con pani arabi tostati in padella e lasciati a prendere forma su tazze rovesciate.

MEDIA
- Preparazione 15 minuti
- Cottura nessuna
- 220 Cal/porzione



Tovaglia di Society Limonta, bicchierino arancio Zafferano Italia, forchetta vintage tagliere KnIndustrie. Indirizzi a pagina 6

ABELMOSCO
Hibiscus esculentus
L'abelmosco, noto anche con le denominazione di ocra o bamia, è il frutto di una varietà d'hibiscus originario dell'India. Da qui questo curioso vegetale si è diffuso nel bacino sud orientale del mediterraneo. La sua consistenza diventa leggermente vischiosa durante la cottura, mentre la polpa insapore prende il gusto degli intingoli con i quali viene cucinato.

SPEZIE E MISCELE DI SPEZIE
Piccoli gioielli della natura, che donano colore, salute e sapore ai cibi, le spezie rappresentano un'attrazione irresistibile dei mercati mediterranei. Visitando quello di Khan el-Khalili al Cairo scoprirete interessanti spezie esotiche, molte delle quali sono reperibili in Italia sui mercati rionali (soprattutto in quelli più frequentati da stranieri) e nei negozi di specialità etniche.

Cardamomo
Elettaria cardamomum
Bacello aromatico di color verde brillante, l'aroma è contenuto nei semini interni. Utilizzato in tutto il Medio Oriente per aromatizzare il caffè arabo, abbinato ad altre spezie si trova come ingrediente di diverse miscele tradizionali, la magrebina ras el-hanout e in quelle per le carni grigliate (kabab e shawarma). Una curiosità: i beduini lo usano a fine pasto per favorire la digestione e combattere l'alitosi.

Cumino
Cuminum cyminum
Originario della Siria il cumino viene citato nei testi biblici come una delle spezie più importanti del Mediterraneo orientale. Usato in seme, macinato o in miscela con altre spezie, si abbina con carni, uova, pesci e verdure stufate o grigliate. Viene aggiunto di preferenza ai legumi per le sue proprietà carminative e digestive.





> *segue da pag. 98*

molto diverse tra di loro. Nel cluster Bio-Mediterraneo di Expo 2015, coordinato dalla Regione Sicilia, scoprirete le tradizioni del Maghreb grazie alla presenza dell'Algeria e della Tunisia (gli altri paesi sono Montenegro, Egitto, Serbia, San Marino, Libano, Grecia, Albania, Libia e Malta). Il cuscus è il simbolo della cucina berbera. Si tratta di un piatto unico di semola di grano duro o orzo cotto a vapore, servito con verdure, legumi, carni halal e raramente pesce, insaporito con spezie. Il cuscus è anche in Italia, nelle isole: in Sicilia, nel trapanese, in Sardegna a Carloforte e nel "Continente" tra le comunità ebraiche, specie quelle di Roma e Livorno. Grazie a un'impresa di Argenta, in provincia di Ferrara, la BIA (biacouscous.it), l'Italia è il primo produttore al mondo! In medio Oriente il bulghur (grano spezzato) e il riso, prendono il posto del cuscus e alla tradizione del piatto unico, si preferiscono le tavole imbandite con un numero infinito di petit plats (mezzé), con la sola eccezione della cucina beduina (pastori) e fallahin (agricoltori). In quest'area, oltre all'Islam, le diverse religioni e tradizioni

> *segue a pag. 102*

I Touareg conservano tradizioni antichissime come quella del tè: questo rituale si svolge più volte nella giornata e serve a contrastare le lunghe ore sotto il sole a picco. In alto: le rovine del Castello di Sidon, in Libano.

È ricco di ferro. Ha usi antichi: gli egizi lo miscelavano con altri prodotti nel processo di mummificazione.

Sumac (Rhus coriaria)
È una bacca dal colore rosso vinaccia; la sua scorza ha un gradevole aroma agrumato, che la rende particolarmente idonea per insaporire le insalate mediorientali, ma anche salse a base di yogurt, ideali per accompagnare le carni grigliate al kabab. Ha proprietà tintorie e viene utilizzato ancora oggi per colorare le trame dei tappeti orientali, mentre un tempo i pescastori della Sicilia orientale tingevano le reti per renderle invisibili ai pesci. Cresce spontaneo in Sicilia, nella riserva naturale dello Zingaro.

Ras el-hanout
Letteralmente, il meglio del droghiere, questa specie di curry maghrebino raccoglie decine di spezie; non possono mancare: cannella, noce moscata, boccioli di rosa, zenzero, chiodi di garofano e cumino. Serve per aromatizzare alcune ricette di cuscus, zuppe e stufati (tajin). Nella versione berbera marocchina la miscela contiene una brisure di cantaride: un coleottero tritato, noto per le proprietà afrodisiache.

Quatre épices
Miscela tunisina di quattro spezie macinate: cannella, pepe nero, boccioli di rosa essiccati, paprica.

Zaatar
Melange medio orientale di spezie ed erbe, sui banchi dei souk è disposto a forma di cumuli multistrato, che ne evidenziano la composizione. Ce ne sono infinite versioni ma non manca mai il timo selvatico (zaatar) che dà il nome al mix. Puo contenere sesamo biondo tostato, cumino, sumac, coriandolo e varie spezie. Si usa su formaggi fusi, yogurt, pani, focacce e sulle piade libanesi (Manaish) della colazione.

> *segue*



Le Ghorfa sono edifici tipici dell'architettura berbera, destinati alla raccolta del grano. Quelli rappresentati in quest'immagine sono tra i meglio conservati, nell'area di Ksour in Tunisia.



> segue da pag. 101

che da sempre convivono, dall'ebraismo al cristianesimo copto egiziano, fino alla chiesa maronita libanese hanno sviluppato una gastronomia ricca e variegata, dove la cultura pre-islamica del vino si è conservata e sviluppata, specie in Libano (Bekaa Valley) e in Israele (Galilea, Samaria, Negev, Samson).

La cucina ottomana dell'area turco balcanica

Spesso erroneamente assimilata alla tradizione araba, la gastronomia dell'Asia minore (Anatolia) e della penisola Balcanica ha vissuto il suo momento di gloria nei 623 anni di dominio dell'Impero Ottomano (finiti nel 1922), specie sotto Solimano il Magnifico (1520-1566). Le stirpi nomadi di turchi originarie delle steppe desertiche dell'Asia

ACQUE AROMATICHE

L'acqua di fiori d'arancio, di gelsomino e di geranio sono ingredienti distintivi della tradizione araba. Le acque aromatizzate con essenze floreali trovano ancora oggi un largo impiego nella pasticceria, nella preparazione d'infusi, ma tradizionalmente venivano anche asperse sulle carni stufate (tajin) nella cucina arabo-andalusa maghrebina.

CONSERVE

Harissa

È la salsa piccante per eccellenza della cucina maghrebina. La si prepara reidratando i peperoncini rossi piccanti che vengono ridotti in pasta insieme a sale, semi di carvi, olio extravergine d'oliva e aglio. Specialità tunisina viene usata per vivacizzare i piatti come il cuscus, le carni e alcune insalate o come semplice stuzzichino (kemia), proposto con pane prima del servizio del menu. Nei mercati tunisini è venduta anche fresca con la denominazione harissa arbi, in diverse varianti casalinghe.

Citron confit

Le varietà più piccole di limone vengono talvolta conservate in salamoia per essere utilizzate nei diversi periodi dell'anno come condimento e aromatizzante. I limoncini vengono dapprima lavati, incisi in quarti e sistemati in boccali di vetro per essere riempiti con una miscela di succo di limone, acqua e sale. In questo modo gli agrumi si conservano per diversi mesi e vengono utilizzati a spicchi aggiunti alle pietanze all'occorrenza. Nella cucina maghrebina e arabo medio orientale si utilizzano per stufare le carni (tajin) o per aromatizzare le zuppe (chorba), e le olive marinate. I limoni in salamoia di solito vengono venduti sfusi nelle macellerie islamiche o in barattolo sotto vetro.



centrale che s'insediarono in Asia minore, fondendosi con quelle selgiuchide, introdussero nel Mediterraneo fino al sub continente indiano, molte tradizioni importanti. L'Impero Ottomano fece proprie le tradizioni gastronomiche persiane, greche e fenicie, contaminandole e diffondendole in tutti i territori dominati, dal nord dell'India fino alle porte di Vienna, passando per l'Albania, il Montenegro, la Serbia. L'Impero Ottomano ci ha lasciato in eredità le carni crude alla tartara, quelle cotte alla griglia (kabab), le paste ripiene (manti o mantu), le sfoglie (yufka, phyllo, kore, gullash), lo yogurt usato per preparare salse (cacik, tzatziki, raita) e le bevande fermentate (kefir, ayran, doogh, lassi). Con la cucina di Palazzo (Saray cuisine) la figura dello chef assunse poi una grande importanza per servire gli ospiti di corte, così come si svilupparono le tecniche di

> segue a pag. 105

La penisola di Sveti Stefan in Montenegro e una veduta di Tirana, capitale dell'Albania.



TAHINA
Pasta untuosa di color crema, si ottiene macinando i semini di sesamo chiaro. La cucina medio orientale senza la tahina perderebbe un ingrediente di primissimo piano. Indispensabile per le salse e gli antipasti (mezze), emulsionata con acqua e succo di limone si trasforma in una "maionese vegetale": accompagna le grigliate di carne o di pesce, le insalate miste, con erbe aromatiche e pane arabo.

DATTERO
Phoenix dactyfera
Un antico proverbio arabo recita: "La palma da dattero ama avere i piedi nell'acqua e la testa nel fuoco", l'albero esige forti temperature e molta acqua; per questo il suo habitat naturale è nelle oasi nord-africane. Frutto sacro, prediletto da Maometto e ampiamente citato nei testi sacri dell'Islam per le sue virtù, il dattero ha grande popolarità nel mondo arabo, dove viene consumato in abbondanza, specie durante il sacro mese di Ramadan, per rompere il digiuno. Ne esistono molte varietà, quasi tutte originarie del mondo arabo, alcune pregiatissime e molto costose come quella che si produce nella città sacra della Mecca:
Amhrit: di origine egiziana, dattero lungo di colore rossastro e rugoso.
Asharasi: corto e giallo paglia, dalla polpa soda.
Halawi: molto zuccherino, è la varietà comunemente commercializzata.
Deglet en nour: varietà fondente originaria delle oasi algerine e tunisine.
Vale la pena di sapere che dalla palma del dattero si ottiene anche il lagmi, una bevanda alcolica molto diffusa in tutto il Maghreb: si ricava a partire dal liquido zuccherino che cola dalle foglie superiori della pianta quando vengono recise.

> segue

Piatto di Driade da B. Morone,Tessuto di Zoffany, distr. da Silva tessuti Milano. Indirizzi a pagina 6



VIDEO
lo trovate su salepepe.tv

SRPSKA GIBANICA (SERBIA)
SFORMATO DI SFOGLIA AL FORMAGGIO E UOVA

PER 4 PERSONE
400 g di kore (fogli di pasta phillo, vedi a pag. 98) - 300 g di formaggio fresco kravljeg sira (si può sostituire con feta) - 100 g di kajmak (latticino balcanico, da sostituire con mascarpone) - 3 uova - burro - olio di semi

● **1** Sbattete in una ciotola le uova con una frusta, unite 1/2 l di acqua, continuando a sbattere, poi 4 cucchiai di olio di semi, i 2 formaggi freschi sbriciolati e un cucchiaino di sale. Imburrate in fondo di una teglia rettangolare, tagliate le kore in modo che siano leggermente più grandi della teglia. Stendete 2 kore sul fondo della teglia, ungendo leggermente la superficie di ognuna con olio di semi.
● **2** Prendete le kore rimanenti (tranne una), appallottolatele grossolanamente e passatele nel composto di uova e formaggio, quindi sistematele, sempre appallotolate, una accanto all'altra fino a riempire la teglia in un unico strato. Condite con un filo d'olio, coprite con la kore tenuta da parte e completate con altro olio.
● **3** Infornate a 180° e cuocete per 10 minuti, finché la superficie sarà dorata. Tagliate la gibanica a fette e servite (potete anche tagliarla prima di infornare).

MEDIA
● **Preparazione 15 minuti** ● **Cottura 10** ● **715 Cal/porzione**

GRANO E DERIVATI

Il grano sta al Mediterraneo, come il riso sta all'estremo Oriente e il mais all'America latina. Dal suo chicco frantumato oppure macinato si ottengono semilavorati e farine per usi che non si limitano alla panificazione e agli impasti.

Cuscus o couscous
Micro gnocchi realizzati con un impasto di acqua e farina di grano duro o orzo: nei diversi paesi del Maghreb ne esistono moltissime varianti dimensioni e fatture.
Fine: adatto per i cuscus più raffinati e per la preparazione di dolci come i makroud tunisini.
Medio: o moyen, per dirla alla francese, è quello più usato comunemente per la preparazione del cuscus o della versione pied-noire del taboulé.
Grosso (maftouf, mahammsa, moughrabiyya): conosciuto anche come "gros cuscus", si prepara come il cuscus "incocciandolo", in siciliano (cioè lavorandolo con le dita), e poi facendolo seccare. Richiede una cottura un po' lunga per cui di solito si usa nelle zuppe (shorba).

Frik o Freeké
Si prepara con grano o orzo verde. Le spighe sono bollite in acqua salata, poi fatte seccare al sole. Se ne ricavano i granelli e si fanno seccare ancora al sole, poi si macinano grossolanamente quini il ricavato si passa al setaccio separando i frammenti grossi dai piccoli. In Tunisia si cucina in una zuppa molto ristretta fatta con carne di agnello, spezie, pomodoro, sedano e prezzemolo.

Langue d'oiseau
Pastina simile ai "risoni" solitamente si aggiunge nelle shorbe (zuppe) di pesce.

Noicer o Nuwaser
È una pasta preparata con semola fine e acqua, eventualmente uova. L'impasto è come una sfoglia che si taglia in quadrettini di 1 cm circa



Qui accanto l'interno della chiesa ortodossa di San Marco a Belgrado. La Serbia appartiene all'area dell'Impero Ottomano, anche se la città fu lungamente contesa dal dominio asburgico. Sotto: un'immagine del Danubio, che attraversa tutta la penisola balcanica.

> segue da pag. 103

prevenzione degli avvelenamenti che anticiparono quelle della degustazione visiva e gusto olfattiva, moderna.

Messa, mesa & mezzé: il rito della tavola nel Mediterraneo

L'immagine dell'Ultima Cena nella quale nella religione cristiana si raffigura la cena di Gesù con gli apostoli durante la pasqua ebraica, precedente la sua morte, rappresenta al tempo stesso l'icona ed il rito più importante della tavola nei Paesi del Mediterraneo.

Se la Santa Messa, chiamata un tempo Fractio panis, rappresenta la celebrazione eucaristica più importante della Chiesa Cattolica e Ortodossa, non passa inosservata la somiglianza con altri termini comuni per descrivere la tavola imbandita nell'area mediterranea. Dalla Grecia all'Egitto, passando per Libano e Turchia, i termini mezzé in arabo, mézé in greco, meze in turco (dal persiano mazze)

> segue a pag. 106



e si cuoce a vapore come il cuscus. Per evitare che s'incollino, si aggiunge un po' d'olio.

Hlalem
Si prepara con semola fine, acqua, sale e lievito, per ottenere un impasto liscio che si lascia riposare. Poi si stacca a pezzetti quanto una noce, si lavora con le mani fino a formare come un grosso spaghetto che si taglia in pezzi di pochi centimetri, simili a trofie. Si conserva essiccata.

Bulgur o Boulghur
Prodotto di origine turca ottenuto dal grano duro cotto a vapore, essiccato e macinato (jreich) nel tradizionale mulino di pietra (jarouch), è diffuso nell'area dell'Impero Ottomano nel Mediterraneo orientale, dalla Grecia all'Egitto con denominazioni e produzioni diverse. In Libano troviamo alcune tra le migliori: fine (sraysira), grosso (jachich, khichin), addizionato di yogurt e fermentato (kishk). Entra come ingrediente in numerose ricette medio orientali, dalle insalate (tabulé) ai piatti di carne cruda o cotta (kebbé, kisir, sawar). Ricco di ferro, fosforo, magnesio e vitamine, è indicato nelle diete a basso contenuto glicemico.

YOGURT
Prodotto turco di origine antichissime, si è diffuso rapidamente nel Mediterraneo, dai Balcani al Medio Oriente, dove entra come ingrediente per antipasti (mezzé) e le salse che accompagnano le carni grigliate (kabab, shawarma). La variante compatta, da noi conosciuta come"yogurt greco", è presente con varie denominazioni dalla Turchia alla Bulgaria ed è più adatto del nostro alle preparazioni salate. Diluito con acqua e aromatizzato con spezie, aromatiche o sciroppi viene servito come bevanda (kefir, ayran, doogh, lassi).

> segue




CURRY


COMORE


PASTA PHILLO


MALDIVE

> *segue da pag. 105*

descrivono la tavola imbandita con un numero variabile di piccoli piatti, serviti come antipasto. Questo tratto distintivo delle cucine di Palazzo del vicino Oriente piaceva particolarmente ai sultani che non amavano masticare per il rischio di smagliare il loro sorriso, preferivano i bocconi già sporzionati e le consistenze cremose. In Spagna poi esiste una divisione netta tra i piatti che si servono a tavola (mesa) come momento conviviale, con i propri cari, da quelli della "barra", da gustare con gli amici appollaiati al bancone di un tapas bar, come vero e proprio momento ludico e di socializzazione.

Le tradizionali carovane beduine attraversano i canyon nel cuore del Monte Sinai, in Egitto.

DISTILLATI DI ANICE
Serviti all'aperitivo come accompagnamento agli antipasti (mezzé), rappresentano un rito collettivo al quale nessun turco, greco o libanese oserebbe sottrarsi. Analogamente a quanto avviene nel Mediterraneo occidentale con il Pastis provenzale, il Chinchón spagnolo o l'Anice italiana anche le versioni del Maditerraneo orientale Ouzo (Grecia), Raki (Turchia), Arak (Libano e Medio Oriente) sono apprezzate per le loro proprietà dissetanti e digestive.

MELASSE DOLCI
Dibs el remman
La melassa si ottiene dalla spremitura e riduzione per cottura dei chicchi rossi e zuccherini del melograno, ha un colore bruno intenso, consistenza mielosa, e sapore dolce e asprigno che ben si sposa con le insalate, come accade con il limone o l'aceto balsamico tradizionale di Modena. In Medio Oriente entra talvolta nella preparazione di salse e stufati di carne.
Le melasse vengono prodotte in Medio Oriente anche con altri ingredienti: uva (dibs el Inab), carrubo (dibs el kharroub), ma anche fichi, canna da zucchero o datteri per essere impiegate come dolcificanti o come base per bevande rinfrescanti e anche sorbetti (sharab, sharbat).


GUINEA-BISSAU


LINGUIÇA

Teatro di una natura incontaminata, le isole sono paradisi terrestri popolati da piante esotiche, che sono ingredienti fondamentali della cucina e che spesso sono utilizzati come medicinali e materiali d'uso quotidiano per una vita semplice ed essenziale. I mari tersi che delimitano questi territori sono gremiti di animali, come tartarughe e pesci.


ZENZERO

CLUSETR ISOLE, MARE E CIBO

Colonialismo e cucina di confine

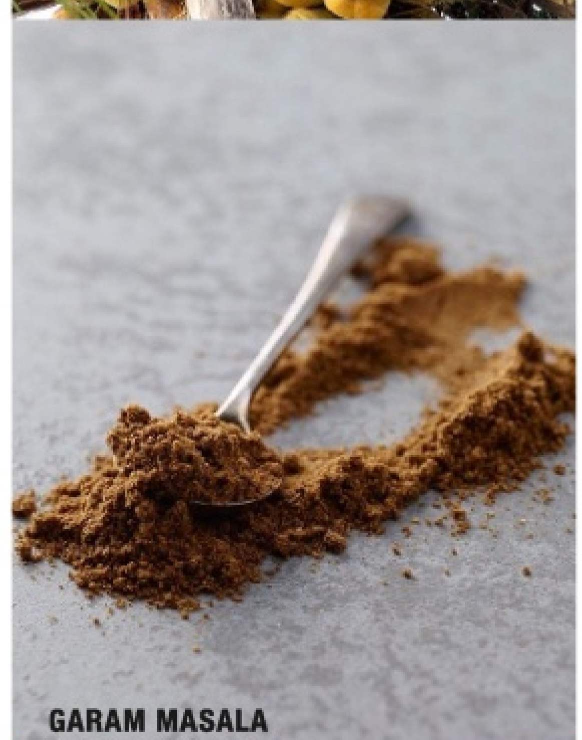
UN SETTORE DI EXPO È DEDICATO ALLE ISOLE, TERRE SPERDUTE QUA E LÀ NEGLI OCEANI, LUOGO DI PASSAGGIO, DOMINAZIONI, SCAMBI E SCENARIO INVIOLATO DI ANTICHI RITUALI

a cura di Livia Fagetti, testi e ricette di Vittorio Castellani, foto dei piatti di Felice Scoccimarro, styling di Stefania Aledi, in cucina Claudia Compagni

Le grandi isole caraibiche, passando per le isolette dell'Oceano Indiano, fino agli atolli del Pacifico sono uscite dal loro isolamento originario dall'epoca delle grandi scoperte geografiche, per merito dei navigatori che hanno solcato i mari alla ricerca di nuovi territori di conquista e di prodotti esotici che hanno arricchito l'Occidente. Luoghi incantevoli che spesso sono stati oggetto di saccheggi, genocidi, deportazione di schiavi, deforestazioni per fare spazio a monocolture tropicali che hanno sconvolto l'economia di sussistenza dei villaggi, ponendo le basi di quello squilibrio nord-sud, continenti-isole, che oggi è sotto gli occhi di tutti.

> segue a pag. 108


PALMA GUINEA-BISSAU


GARAM MASALA

Circondate dal mare, lontane molte miglia dalla terra ferma, le isole sviluppano culture a sé, spesso uniche, frutto degli scambi e del meticciato. Le particolari tradizioni gastronomiche integrano elementi provenienti da diverse aree geografiche come le paste, mediterranee, le salsicce, di area ispanica, o le spezie, orientali, e le mescolano ai sapori intensi dei prodotti locali.


BANANITO


CORIANDOLO


TARTARUGA VERDE COMORE



L'arcipelago di Capo Verde nell'oceano atlantico a ovest del Senegal comprende dieci isole. Qui l'abitato di Sao Vincente. Sotto: due giovani pescatori all'isola di Sal, la principale.



> segue da pag. 107

In tempi più recenti molti di questi territori si sono confrontati con altri problemi di natura ambientale non meno gravi: tsunami, uragani devastanti, sbiancamento dei coralli, surriscaldamento delle acque, nascita di isole di plastica e immondizia formate dalle correnti oceaniche (Trash Vortex, Garbage Patch).
Lo stile di vita semplice di alcune di queste aree e l'assenza di fabbriche inquinanti rende però oggi possibile la sperimentazione di buone pratiche innovative, dalla pesca all'acquacoltura compatibile, dalle coltivazioni di prodotti tropicali d'eccellenza (cacao, spezie, frutti e ortaggi tropicali, caffè…) al turismo-gastronomico eco-sostenibile.

> segue a pag. 111

UNA REGATA TRA GLI INGREDIENTI DELLE ISOLE

IGNAME
Discorea alata
Il tubero di questa pianta rampicante di origine africana può pesare diversi chili e per questo motivo è considerata sacra o magica da alcune popolazioni indigene asiatiche e dagli aborigeni australiani. Ne esistono diverse varietà che si mangiano bollite, gratinate, fritte o ridotte in purè a causa di un componente che può rivelarsi tossico allo stato naturale. Per il suo sapore neutro l'igname è un sostituto del pane o un accompagnamento di piatti unici.

BANANE *MUSA SP.*
Platano macho
Musa cavendishii
Il nome banana deriva dal nome del porto africano da dove furono esportati i primi frutti. Di banane ne esistono decine di varietà ma la qualità platano macho con i suoi 30 cm è la più grande. Consumata preferibilmente verde bollita o fritta, quando diventa giallo-bruno, si può scambiare per una patata fritta. Dal Caribe alle isole africane accompagna piatti unici tradizionali. Il suo uso quindi è più simile a quello dei tuberi che non della frutta.
Bananito
Varietà di banane molto piccole sono coltivate anche nelle isole delle aree tropicali. Il gambo, con le sue larghe foglie, produce un singolo mazzo di frutta all'apice e quindi muore. Il bananito è uno snack comodo e sfizioso, ideale come merenda energetica.
In confronto alla banana comune il gusto è molto più intenso, dolce e cremoso. Nel sud est asiatico è impiegata nei dolci, fritta o avvolta in una pastella di farina di riso e latte di cocco e fiammeggiata con rum e zucchero di canna.

> segue

CACHUPINHA (CAPO VERDE) STUFATO DI MAIS

PER 4 PERSONE
5 pannocchie (anche prelessate) - 250 g di polpa di zucca a pezzi - 50 g di fave sgusciate (anche surgelate) - 100 g di salsiccia affumicata (la linguiça, in alternativa la nostra salsiccia affumicata fresca) - 2 pomodori maturi - 1 mazzetto di coriandolo tritato - 1 cipolla - 2 cucchiai d'olio d'oliva - 6 grani di pepe

● **1** Sbucciate la cipolla e tagliatela a julienne; mettete in una padella l'olio insaporito con il pepe macinato, fatevi saltare la cipolla insieme alla salsiccia. Unite la zucca, i pomodori tagliati a cubetti, le fave i chicchi sgranati delle pannocchie (se usate quelle prelessate unitele 15 minuti dopo gli altri ingredienti).
● **2** Fate sobbollire per 30 minuti, finché le verdure saranno ben cotte e completate con una spolverata di coriandolo.

MEDIA
● **Prep 15 minuti**
● **Cottura 30 minuti**
● **250 Cal/porzione**



Tagliere KnIndustrie, ciotola Leonardo, tovaglia Society Limonta. Indirizzi a pagina 6

SAMBOUSSAS (COMORE)
FAGOTTINI DI CARNE E PATATE ALLE SPEZIE

PER 4 PERSONE
1 confezione di dischi di pasta brick - 200 g di carne tritata di manzo - 2 patate lessate e tagliate a cubetti - 1 cipolla - 1/2 cucchiaino di curry - 1/2 cucchiaino di curcuma in polvere - 1/2 cucchiaino di garam masala (un mix di spezie, facoltativo) - 1/2 cucchiaio di zenzero fresco tritato - 1/2 cucchiaio d'aglio tritato - 2 cucchiai d'olio di semi - olio per friggere - sale

● **1** Sbicciate e tritate la cipolla; fatela saltare in una padella con l'olio di semi insieme a tutte le spezie e gli aromi. Unite la carne tritata, mescolate bene, bagnate con poca acqua e fate cuocere una decina di minuti fino a doratura; regolate di sale.
● **2** Piegate i dischi di brick prima a metà e poi ancora a metà in modo da ottenere 8 tasche a forma di cono; farcitele con la carne tritata e le patate a dadini e chiudete i fagottini dal lato aperto, sigillandoli con un po' d'acqua. Friggeteli pochi per volta in abbondate olio di semi finché sono dorati. Serviteli caldissimi.

MEDIA
- **Preparazione 20 minuti**
- **Cottura 30 minuti**
- **650 Cal/porzione**



Piatto ovale di Rina Menardi, forchettina monouso Seletti; tovaglia con tessuto di Zimmer+Rohde da Silva Tessuti Milano. Indirizzi a pagina 6.

VIDEO
lo trovate su salepepe.tv



Due barche di pescatori alle isole Comore. Sotto: due bambini in un villaggio in Guinea-Bissau.

> *segue da pag. 108*

Le culture gastronomiche di questi territori (Guinea-Bissau, Capo Verde, Maldive e Comore) sono state profondamente contaminate dagli scambi transculturali, da un mix di religioni, usi e costumi della tavola che si sono ibridate originando singolari forme di sincretismo, tradizioni, riti, cerimonie e tabù che caratterizzano in modo inequivocabile ogni singola isola. I piatti simbolo di questi paesi contengono al loro interno in forma criptata la storia di questi incroci e scambi, conoscerne le origini e assaporarli è come compiere un viaggio a ritroso nello spazio e nel tempo.

Kato'Aga: l'offerta votiva di cibo

Wallis e Futuna… un micro arcipelago francese composto da tre isole vulcaniche tropicali, sparse tra le Fiji e Samoa, nel mezzo dell'Oceano Pacifico. Le loro comunità, frutto di un mix di culture melanesiane, polinesiane e micronesiane sono note per un rito redistributivo cerimoniale

> *segue a pag. 112*



Taro
Colocasia esculenta
Originario dell'Asia tropicale il tubero del taro si coltiva da millenni in molte regioni calde del globo. Rappresenta un ingrediente importante dell'alimentazione di base delle popolazioni oceaniche, africane e asiatiche: gli hawaiani ne coltivano oltre 100 varietà e una di queste, chiamata poï è il loro cibo preferito. Il taro può essere tossico per l'alto contenuto di cristalli di ossalato che può provocare irritazioni alle mucose; bisogna evitare il contatto con gli occhi e cuocerlo.

ALBERO DEL PANE
Artocarpus Altilis
Originarie dell'Oceania, molte specie di Artocarpus sono coltivate nelle regioni tropicali dell'Asia e dell'Oceania; la coltivazione si è estesa anche al Caribe e Sudamerica, specie in Jamaica dove il bread fruit viene arrostito con la buccia alla griglia per accompagnare le pietanze, come un tubero. Nelle Antille è noto come châtaignier-pays e nell'epoca coloniale fu importato come cibo per schiavi. I frutti, ricchi di carboidrati, si mangiano cotti e crudi; alcune varietà sono ottime per marmellate, frutta secca e canditi. Sono apprezzati i semi, commestibili se cucinati e ricchi di proteine e di oli. Alcune specie sono apprezzate per le proprietà medicinali del lattice: astringente e antimicotico.

NOCE DI COCCO
Cocos nucifera
La palma da cocco ha un ruolo di vitale importanza nell'economia delle popolazioni delle isole. Di questa pianta tropicale si usano le foglie lucide e resistenti per costruire i tetti delle capanne, la fibra della noce viene utilizzata in trecce per corde, stuoie e tappeti, il guscio, lavorato, si trasforma in ciotole utensili da cucina. Dal frutto si estraggono olio, latte e farina.

> *segue*

Due scatti delle Maldive. Qui accanto un verdeggiante atollo, sotto l'immagine della variopinta fauna marina sulla barriera corallina.





> segue da pag. 111

assai diffuso in quest'area del pianeta: il Kato'aga. I diversi villaggi organizzano questa cerimonia che richiede settimane, a volte mesi, di preparazione, in occasione d'importanti feste del loro calendario religioso o del ciclo della vita (nascita, matrimonio, morte). La notte che precede il Kato'aga vengono uccisi e sventrati decine, a volte centinaia di maiali che vengono farciti con tuberi d'igname e taro e la loro pelle spennellata con una miscela di radici di curcuma (una pianta medicinale) e cocco (ingrediente base della loro cucina) per essere poi cotti per ore in una buca di terra (koua), foderata con foglie e legni aromatici. Il giorno della cerimonia sul corpo dei maiali, che funge da altare cerimoniale, vengono sistemati secondo un preciso ordine altre offerte (koloa): stuoie di pandano (pianta aromatica) colme d'igmane, tessuti variopinti di fibre naturali, olio di cocco… Le offerte, donate dai vari clan vengono poi redistribuite dai capi villaggio ai presenti seguendo un protocollo fatto di canti e danze tradizionali, per sottolineare e rafforzare la loro autorità. Si tratta di un rito antichissimo che sopravvive ai giorni nostri, documentato solo in epoca recente dai primi missionari che raggiunsero l'isola nel XIX secolo.

FAGIOLI Phaseolus sp.
Esistono molte varietà di fagioli rossi, neri, alcuni variopinti. Quasi tutti vengono utilizzati nella cucina sudamericana in molti piatti nazionali come i frijoles negros messicani, nella feijoada brasiliana o, per i moros y cristianos, cubani, spesso serviti in abbinamento al riso. Prima del loro utilizzo vanno messi in ammollo e non è raro notare che l'acqua si tinge di tonalità violette o purpuree. La loro consistenza una volta cotti è carnosa e ricca di sapore.

Neri
Varietà e denominazioni: black beans, black runner, black turtles, judías negras, porotos negros, carotas negras.

Rossi
Sono red beans, pinto, kidney beans, judías pintas, porotos pintos, carotas pintas, feijao mulatinho.

Con l'occhio Contrariamente alla maggior parte delle speci di fagioli ogriginarie del continente americano, questa varietà color crema con l'occhio nero, è originaria del continente asiatico, e si è diffusa nel corso del tempo in molti paesi africani. I black eyed peas, così vengono chiamati negli Stati Uniti, sbarcarono in America, insieme agli schiavi africani e tutt'oggi rappresentano un ingrediente simbolo della cucina afroamericana. Il loro sapore vagamente affumicato si sposa molto bene con le carni di maiale e con gli insaccati alla griglia. Vengono comunemente serviti in insalata o macinati, ridotti in purè e fritti come bigné.

Le foto di questo servizio sono di: AGF-Tips / Castellani Vittorio / Contrasto / getty images / Mondadori Portfolio-Agefotostock / Simephoto



Un evento promosso da EXPO MILANO 2015 | In collaborazione con sale&pepe | Si ringrazia UN POSTO A MILANO Cucina Bar e Foresteria in Cascina Cuccagna www.unpostoamilano.it · CASCINA CUCCAGNA www.cuccagna.org

Churros

GHIOTTONERIA LATINA DALLA STORIA MOLTO ANTICA, È UN'ATTUALISSIMA DELIZIA DA GUSTARE CON LE DITA

di Francesca Tagliabue, in cucina Livia Sala, foto di Maurizio Lodi, stylist Laura Cereda



Si trovano su banchetti, furgoncini, nei caffè e perfino sui menu dei ristoranti: i churros stanno conquistando l'Europa. L'aspetto è curioso e invitante: sono frittelle di forma cilindrica e superficie zigrinata, lunghe, corte, a spirale, diritte, talvolta spesse in versione "rellena" cioé ripiena. Si mangiano con le dita e sono invariabilmente buonissime.
La storia di questa pasta fritta diffusa in tutta l'America Latina, specialmente in Messico, è lontana nel tempo ed è controversa. Certo è che i churros hanno origini lontane, alcuni dicono addirittura dalla Cina all'epoca dei Ming. Il racconto sembra una favola: i mercanti portoghesi ospitati a corte furono conquistati dalle you tiao, i "diavoli fritti nell'olio", strisce di pasta fritta salata servite a colazione. Poiché il divieto dell'Imperatore non permetteva di portare fuori dalla Cina conoscenze o saperi locali, ricette incluse, dovettero "rubare" questa e tenerla a memoria per ricrearla in patria. Più che farina, acqua e olio su fuoco vivo non si ricordarono. Aggiunsero zucchero al posto del sale e diedero ai churros la sezione a stella che li distingue. Anche gli spagnoli ne rivendicano la paternità, storia meno fiabesca ma forse più realistica: la churra è una razza di pecore iberiche dalle corna curve. I pastori nomadi, isolati per lunghi periodi, usavano come pane questa pasta facile da fare in padella che prese nome e forma delle corna di churro. Le pecore e i dolci seguirono i conquistadores nel Nuovo Mondo. Ogni nazione li modificò: rispetto alla ricetta spagnola, per esempio, quella messicana utilizza acqua bollente e non tiepida, aggiunge burro, talvolta uova, e li serve con salsa al cioccolato.



CANNELLA: RICCIOLI PROFUMATI

Una delle prime spezie esotiche ad arrivare in Europa, è presente in varie ricette della cucina italiana. Ottima nei dolci, sorprende nei piatti di carne. La sua storia è affascinante e molto antica: veniva già usata dai Romani in cucina e per aromatizzare il vino. Arrivava dall'Estremo Oriente nei mercati di Samarcanda - in forma di corteccia arrotolata ed essiccata come la vediamo oggi - dalle Isole Molucche e Filippine, via Cina. Quella che usiamo oggi viene quasi tutta dallo Sri-Lanka (Ceylon). Due sono le varietà: la Regina, più pregiata e friabile, color marrone chiaro e un aroma penetrante ma delicato, e la cinese, colore bruno, profumo più forte e una consistenza poco friabile, simile al sughero, di qualità inferiore. Fa parte di mix di spezie come il pain d'epicés francese, il berberè (cucina eritrea e etiope), il 5 spezie (Cina e oriente), i curry o masala indiani e il noto Raz el Hanout (nord Africa).

FRITTELLE MESSICANE CON SALSA AL CIOCCOLATO

INGREDIENTI PER 8 PERSONE

250 g di farina - 50 g di burro - una punta di cucchiaino di estratto di vaniglia - 1 cucchiaino di zucchero semolato - 1 cucchiaino di lievito in polvere - 10 g di cannella in polvere - 100 g di zucchero di canna - olio di semi di arachidi, per friggere - sale
per la salsa: 200 g di cioccolato fondente (a media percentuale di cacao), a scaglie - 100 ml di panna fresca - 100 ml di latte intero - 3 cucchiai di sciroppo d'acero - una punta di cucchiaino di estratto di vaniglia

● **1** Portate 1/2 litro d'acqua a bollore e misuratene 350 ml in un pentolino, poi unite il burro fuso, l'estratto di vaniglia e lo zucchero. Setacciate insieme la farina con il lievito e poco sale, formate la fontana e versate al centro il contenuto del pentolino, sbattendo con la frusta fino ad avere un composto omogeneo. Fate riposare per 15 minuti.
● **2** Intanto, fate la salsa: riunite tutti gli ingredienti in una casseruola a bagnomaria e fate fondere il cioccolato mescolando, finché saranno ben amalgamati in una salsa densa e lucida. Tenetela al caldo su fiamma bassissima. Scaldate abbondante olio in una padella a bordi alti. Mescolate lo zucchero di canna con la cannella.
● **3** Riempite con l'impasto una tasca da pasticciere con bocchetta grande a stella. Premete e fate scendere un cilindro di 10-15 cm nell'olio, dandogli forma di spirale. Punzecchiatelo con un forchettone per evitare che si gonfi e si rompa in frittura. Fatene ancora qualcuno ma non troppi tutti insieme. Friggete le spirali per 1-2 minuti per lato.
● **4** Trasferitele, dorate e appena croccanti, su fogli di carta assorbente a perdere l'olio in eccesso. Spolverizzate i churros con lo zucchero alla cannella e proseguite fino a esaurire l'impasto. Servite subito, con la salsa di cioccolato a parte.

FACILE ● Preparazione 25 min + il riposo ● Cottura 20 minuti ● 120 cal/pezzo + salsa



Terre di Faenza, d'arte e d'argilla

DICI ROMAGNA E PENSI AL MARE, MA LA CITTÀ DELLA CERAMICA È IL PUNTO DI PARTENZA PER SCOPRIRE UN ENTROTERRA RICCO DI SAPIENZA ARTIGIANALE E DI PRODOTTI TIPICI

a cura di Daniela Falsitta, testi di Enrico Saravalle, foto di Nicoletta Valdisteno. Si ringrazia il ristorante Zingarò per la realizzazione dei piatti

Qui a lato, il laboratorio di un ceramista faentino. Sotto, le case di Brisighella famose per inglobare una strada sopraelevata, detta la via degli Asini. A sinistra, piazza del Popolo, a Faenza, con il bel loggiato di palazzo Manfredi, oggi sede del Municipio.





Una bellezza rustica fatta di colline e di calanchi, di campi e di boschi, e poi di pievi, rocche medievali e paesi distesi nei fondovalle o aggrappati ai fianchi delle alture: ecco gli ingredienti delle Terre di Faenza. Si comincia dalla scoperta della ceramica, alla cui lavorazione la città romagnola deve la sua fama. Ancora oggi nelle tante botteghe artigiane disseminate tra le stradine, le forme e i decori sono quelli che i maestri ceramisti si tramandano da secoli. Va da sé che il MIC , Museo Internazionale delle Ceramiche, sia uno dei più importanti del settore a livello mondiale. Nelle sue sale sono presenti le principali produzioni d'Italia e di numerosi Paesi esteri, divise in due grandi collezioni: quella antica (con testimonianze che arrivano anche delle civiltà precolombiane dell'America Latina) e quella moderna (con opere realizzate, tra gli altri, da Picasso, Matisse e Chagall). La sezione più importante è dedicata, naturalmente, alla ceramica faentina, con i piatti rinascimentali dal fondo blu dedicati alle "belle donne" della città, con le brocche, le caraffe, le alzate contraddistinte dai decori "severo", "fiorito" e "classico". Una camminata di pochi minuti porta quindi in piazza Libertà, che insieme a piazza del Popolo è il cuore della movida faentina: il mercato viene allestito proprio all'ombra dei palazzi del Podestà e del Popolo e di un'elegante cattedrale progettata da Giuliano da Maiano a fine '500.

> segue a pag. 119

STRICHETTI CON SALSICCIA FAENTINA E CARCIOFO MORETTO

PER 4 PERSONE
400 g di farina 0 + quella per la lavorazione - 4 uova - 60 g di parmigiano reggiano - 250 g di salsiccia faentina - 450 g di cuori di carciofo Moretto puliti - 1 scalogno - olio extravergine - 1/2 bicchiere di Sangiovese - sale - pepe

● **1** Disponete la farina sulla spianatoia e aggiungete le uova. Impastate e unite 40 g di parmigiano grattugiato. Avvolgete l'impasto nella pellicola e lasciatelo riposare 30 minuti, quindi stendetelo sottile sul piano di lavoro infarinato. Tagliate la sfoglia in tanti rettangolini di circa 4x3 cm e pizzicate il centro di ciascuno strichetto con il pollice e l'indice. Lasciateli asciugare sulla spianatoia infarinata.
● **2** Tuffate i carciofi in acqua bollente salata per qualche minuto. Sgocciolateli e tagliateli a spicchi. Rosolate in 2 cucchiai d'olio lo scalogno tritato e i carciofi per 5 minuti. Regolate di sale e pepate. Spellate e sbriciolate la salsiccia, fatela insaporire in un'altra padella con un filo d'olio. Sfumate con il vino, regolate di sale, pepate e cuocete per 5 minuti.
● **3** Lessate gli strichetti al dente, scolateli e trasferiteli nella padella con la salsiccia, unite i carciofi, spadellate e spolverizzate con il parmigiano grattugiato rimasto.

MEDIA
● **Preparazione 30 minuti + riposo** ● **Cottura 20 minuti**
● **760 cal/porzione**



Scopri tutti i segreti del Cake Design!

CREA & DECORA i tuoi dolci.

In questo fascicolo
come realizzare biscotti in stile marocchino con lo stencil allegato, la ricetta della deliziosa torta caprese, tutti i segreti per abbinare gli aromi giusti ad ogni torta e molto altro ancora.



QUARANTASEIESIMA USCITA
€ 5,99*
- FASCICOLO
- STENCIL PER TORTE DISEGNO MAROCCHINO

DAL 3 FEBBRAIO NON PERDERE LA QUARANTASETTESIMA USCITA
- FASCICOLO + BECCUCCIO PER FIORI + BECCUCCIO A DOPPIO FORO

Scarica subito **RATE MY CAKE**, l'app per fotografare e condividere le tue dolci creazioni!

Scarica su App Store | Disponibile su Google play

GUARDA I VIDEO TUTORIAL, SEGUI GLI ESPERTI E ABBONATI SU
mycakedesign.it

DeAGOSTINI

IN EDICOLA DAL 27 GENNAIO

DONNA MODERNA | sale&pepe | sorrisi e canzoni TV

* L'Opera è composta da 90 uscite. 1ª uscita € 2,99 (rivista esclusa). Uscite successive € 5,99 (rivista esclusa) salvo variazioni delle aliquote fiscali. La natura dell'opera si presta ad essere oggetto di nuove serie che, se realizzate dall'Editore, saranno comunicate nel rispetto del D.LGS.146/2007. L'editore si riserva la facoltà di variare il numero delle uscite periodiche complessive, nonché di modificare l'ordine, la sequenza e/o i prodotti allegati alle singole uscite, comunicando con adeguato anticipo i cambiamenti che saranno apportati al piano dell'opera.



> segue da pag. 117

Ma le Terre di Faenza vanno ben oltre le mura cittadine. Dopo aver percorso la "statale brisighellese", con viste sui calanchi d'argilla e sui castagneti della Valle del Lamone, eccoci quindi nel suggestivo borgo di Brisighella (nella hit list dei Borghi più Belli d'Italia), dominato da tre spuntoni rocciosi con altrettanti monumenti: il Santuario del Monticino, la Rocca Manfrediana (oggi sede di un insolito Museo del Lavoro Contadino) e la Torre dell'Orologio. Nel centro storico, dall'inconfondibile look medievale, si va alla scoperta del dedalo di viuzze e vicoli, dei resti delle mura difensive e della plurifotografata Via degli Asini, un antico camminamento di ronda, trasformato in una specie di sopraelevata per i carretti trainati dagli asinelli che trasportavano il gesso (per secoli il core business del borgo) dalle vicine cave. Tutto merito del gesso, poi, il fatto che le colline di Brisighella siano ricoperte di uliveti: i terreni su cui si estendono i poderi del borgo, infatti, sono attraversati da una vena di gesso che, mitigando temperature e umidità, crea un microclima ideale alla maturazione di una particolare qualità di oliva: la Nostrana di Brisighella. Il risultato è che in zona si produce un olio dal gusto e dall'aroma inconfondibili, dal colore verde smeraldo e con un basso livello di acidità, il primo, in Italia, ad ottenere la DOP. Appena fuori dal centro abitato, infine, si scoprono le architetture semplici e naïf della millenaria Pieve di San Giovanni in Ottavo da tutti chiamata la Pieve del Tho. L'origine del suo vero nome si deve al fatto che fu costruita all'ottavo miglio della Via Faentina.

> segue a pag. 120

Un'esposizione di tazze da tè della Bottega Gatti di Faenza e, qui accanto, un'azdora intenta a preparare i garganelli. Sotto, l'interno della Pieve del Tho e la Rocca Manfrediana, due monumenti situati nel comune di Brisighella.







> segue da pag. 119

Frutti rari e sapori da non dimenticare

Da Brisighella, attraversando il Parco della Vena del Gesso Romagnola, si arriva a Casola Valsenio, il "paese delle erbe e dei frutti dimenticati". La riscoperta di specie officinali e frutti rari è diventata il fiore all'occhiello della piccola cittadina dove, percorrendo una profumatissima Strada della Lavanda, si arriva alle scenografie verdi del Giardino delle Erbe, uno dei più grandi in Europa per numero di piante ed estensione. Facile perdersi tra la Galleria dei profumi e il Giardino del tatto, il Labirinto verde e la Collezione di lavande. Da segnare in agenda la Festa dei frutti dimenticati che si svolge in ottobre, quando giuggiole, sorbe, pere volpine e corniole diventano le superstar di laboratori del gusto e bancarelle. Ma da queste parti sono meritevoli di assaggio anche le tante specialità dai sapori forti e decisi, i salumi ricavati dalla mora romagnola, razza suina autoctona, nonché il piccolo e delicato carciofo moretto che cresce sulle argille dei calanchi e si gusta in tanti modi: crudo, sottolio o aggiunto come ingrediente in ottimi piatti locali.



Una collezione di vasi e brocche rinascimentali esposta nelle sale del MIC, il Museo Internazionale delle Ceramiche di Faenza. Sotto, la sede del museo, fondato nel 1908 e recentemente dotato di una luminosa struttura vetrata.





CASTRATO CON UOVA STRAPAZZATE

PER 4 PERSONE
400 g di agnellone romagnolo - 5 uova - olio extra vergine d'oliva - farina per impanare - sale aromatizzato alle erbe - pepe nero in grani

● **1** Tagliate l'agnellone a pezzetti e, con l'aiuto di un batticarne, riduceteli a straccetti spessi 2 o 3 mm. Impanate gli straccetti con la farina.
● **2** In una padella a fondo spesso fate scaldare abbondante olio. Quando è ben caldo adagiatevi gli straccetti e fateli rosolare a fiamma vivace pochissimi minuti da ogni lato.
● **3** Sbattete le uova con un pizzico di sale aromatizzato e un'abbondante macinata di pepe nero. Versate il mix nella padella con la carne, terminate la cottura strapazzando le uova con una forchetta e servite subito. Se vi piace, accompagnate con patate saltate in padella.

FACILE
● **Preparazione 15 minuti** ● **Cottura 5/8 minuti**
● **420 cal/porzione**

SALE&PEPE SHOPPING
INFORMAZIONE PUBBLICITARIA



CHAMPAGNE LOUIS ROEDERER
Lo champagne Brut Premier è l'incarnazione dello stile Louis Roederer. L'apporto dei "Vins de Réserve" conferisce al Brut Premier una rotondità ed una complessità che con quattro anni di invecchiamento in cantina si affinano in un equilibrio perfetto, un bouquet ricco ed un profumo sottile.



CIOCCOLATI ARTIGIANALI T'A
Il cioccolato è uno dei modi migliori per coccolare la persona amata. T'a Milano, con la sua artigianalità ha trovato l'ispirazione per vestire d'amore alcuni prodotti di punta, presentando cioccolati dalla classica forma a cuore al piccolo formato draghe. www.tamilano.com



GNOCCHI FRESCHI SELENELLA
Dall'incontro di Selenella e Patamore nascono gli gnocchi preparati solo con patate di prima qualità, cotte a vapore nella propria buccia. Privi di conservanti, additivi e aromi, gli gnocchi firmati Selenella e Patamore utilizzano esclusivamente le vere patate.



GLUTEN FREE CORN FLAKES
Ricchi di gusto e di preziosi nutrienti, i cereali Nestlé Gluten Free Corn Flakes sono una novità per la prima colazione di coloro che sono sensibili al glutine, ma hanno una ricetta pensata per tutta la famiglia.



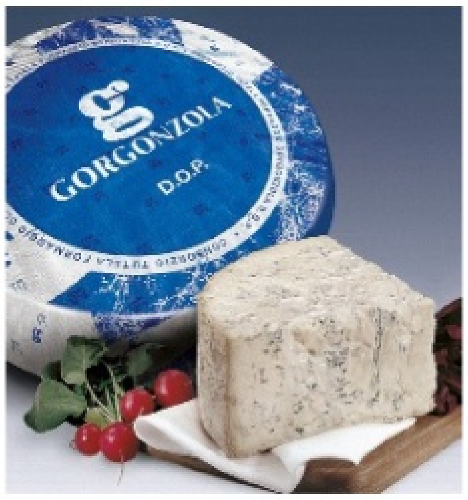
FUJON MELAPIÙ
Brevettata dal Civ di ferrara (Consorzio Italiano Vivaisti), la varietà Fujon è frutto della ricerca italiana al 100% e nasce dall'incrocio tra la Fuji e una mela ticchiolatura resistente, permettendo una sensibile riduzione degli interventi fungicidi. Ha un sapore dolce, delicato e leggero, dalla polpa piacevolmente croccante.



ROSSO DI MONTALCINO
Dalla vigna di Gauggiole, impiantata a solo Sangiovese, provengono le uve destinate al Rosso di Montalcino di Castiglion del Bosco. Vino armonico di grande piacevolezza e buona struttura, con un finale persistente, ha colore rosso rubino e bouquet delicato.



CLICQUOT MAILBOX
La tipica cassetta vintage delle lettere americana in metallo, nell'inconfondibile Giallo, contiene una bottiglia di Veuve Clicquot Yellow Label da 75cl, con una busta per lasciare un messaggio a chi riceverà il prezioso regalo.



IL GORGONZOLA PRODOTTO D.O.P.
La qualità e l'autenticità del Gorgonzola, D.O.P. dal 1996, sono assicurate da una severa legislazione. Oggi come allora il latte di altissima qualità, la sana produzione dei foraggi, l'elevato standard igienico delle stalle e l'accurato procedimento sono la premessa per la realizzazione di un prodotto dell'eccellenza italiana.



REGALA UN SORRISO CON SCHESIR
Nei mesi di gennaio, febbraio e marzo 2015, acquistando i prodotti Schesir contribuirai a donare anti momenti di gioia ai bambini ricoverati in ospedale, tramite la visita di un Dottor Sogni della Fondazione Theodora Onlus.

CREMA ROMAGNOLA

PER 6 PERSONE
400 g di pan di Spagna in due rettangoli - 3 tazzine di caffè zuccherato - 150 ml di Alchermes
per la crema: 4 tuorli - 1 l di latte - 80 g di farina - 100 g di zucchero - 50 g di cacao amaro

● **1** Scaldate il latte in un pentolino senza farlo bollire. Nel frattempo sbattete i tuorli con lo zucchero e aggiungete lentamente la farina setacciata. Unite il latte caldo a filo e rimettete tutto sul fuoco, a fiamma bassa. Mescolate finché si sarà addensato.
● **2** Dividete la crema in due terrine e solo in una delle due aggiungete il cacao amaro, in modo da ottenere una crema gialla e una nera.
● **3** Ritagliate il pan di Spagna alla misura dello stampo (potete usare i ritagli per una zuppa con la frutta) e sistematene uno strato sul fondo di uno stampo rettangolare, bagnatelo con il caffè e distribuitevi sopra la crema gialla. Sormontate con il secondo strato di pan di Spagna e bagnate con l'alchermes, quindi completate con la crema nera. Infornate a 180 gradi per 15 minuti, fate raffreddare e trasferite il dolce in frigo. Sformate al momento di servirlo.

FACILE
● **Preparazione 30 minuti** ● **Cottura 20 minuti**
● **606 cal/porzione**







Uno stampo per tessuti usato dalla centenaria stamperia Bertozzi.
A destra, il ristorante Vittoria di Faenza, uno dei tre locali all'interno dell'omonimo hotel 4 stelle.

TACCUINO DI VIAGGIO

ZINGARÒ, via Campidori 11, Faenza, tel. 0546 21560
Nei saloni di Palazzo Ferniani affrescati con i decori tipici della ceramica faentina, si scoprono i sapori semplici e rudi del territorio.

VITTORIA, corso Garibaldi 23, Faenza, tel. 0546 21508
Tra decori liberty e ceramiche moderne, il gusto delle ricette della nonna interpretate da un giovane chef.

L'INFINITO, via Trebbio 12/14, Brisighella, tel. 0546 80437
In una casa del '400 sui colli del vecchio borgo, cucina legata ai piatti della Romagna e ai suoi prodotti: dal carciofo Moretto ai salumi, dall'olio alle paste fresche.

LA BAITA,
via Naviglio 25/c, Faenza
Cose buone della Romagna da assaggiare o acquistare.

BOTTEGA BERTACCINI,
corso Garibaldi 4, Faenza
Mostre di giovani artisti e litografie degli anni '20 sono esposti in un locale dove bere un caffè o comprare un libro.

BOTTEGA CERAMICA GATTI
via Pompignoli 2/4, Faenza
Pezzi griffati del '900: da Marinetti a Balla, da Burri a Paladino fino a Sottsass.

BIRRIFICIO VALSENIO
via Breta 15, Casola Valsenio
Acqua, luppolo, lievito e malto per una birra artigianale e Bio.

EMPORIO DEL GIARDINO DELLE ERBE, Casola Valsenio
A fine percorso tra le erbe officinali, shopping di infusi, marmellate bio, oli essenziali, sali aromatizzati, sottaceti.

TERRA DI BRISIGHELLA
Porta Gabolo 8, Brisighella
Vendita del celebre Brisighello e del Ghiacciolo, oli extravergine nati sulle colline venate di gesso.

STAMPERIA BERTOZZI, piazza Marconi 10, Brisighella
Stampi di legno di pero, tessuti eleganti, disegni della tradizione ma anche nuovi decori per le intramontabili stampe romagnole.

AZIENDA DANIELE LONGANESI,
via Boncellino 114, Bagnacavallo
È il luogo di nascita del Bursòn, rosso dal carattere deciso di uve Longanesi.

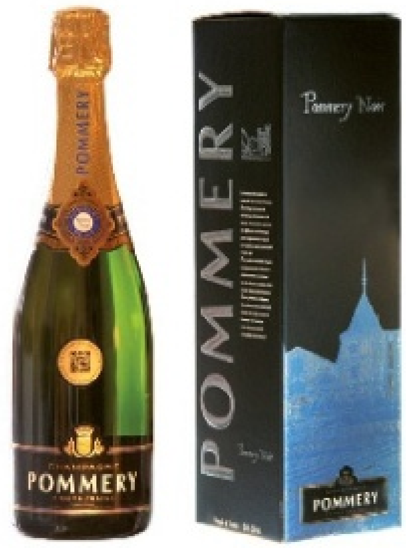
ECOMUSEO DELLE ERBE PALUSTRI
via Ungaretti 1, Villanova
Gabbie e graticci, borse, cestini e stuoie in un'esposizione interattiva che ricostruisce l'artigianato della Bassa Pianura.

SALE&PEPE SHOPPING



MASSERIA DELLE SORGENTI

Masseria delle Sorgenti Ferrarelle è l'azienda agricola che nasce nel 2011 nell'ambito di un progetto di riqualificazione del Parco Sorgenti Ferrarelle sito a Riardo, nel casertano. La Masseria produce miele biologico, olio extravergine d'oliva e pasta. Tra i formati troviamo i Mezzi Paccheri, gli Elicoidali, gli Spaghetti e la Pasta Mista.



POMMERY NOIR

Pommery Noir è uno champagne dalla piacevole leggerezza, adatto come aperitivo. Ideale a tutto pasto, si accompagna armoniosamente con i piatti di pesce e crostacei.



PASSATA "RUSTICA" CIRIO

La "Rustica" Cirio è la passata per eccellenza, dall'inconfondibile consistenza e corposità e che mantiene il caratteristico sapore di pomodoro fresco. Base ideale per ogni ricetta, è insuperabile per preparare sughi a cottura veloce.



CREMA DI RADICCHIO IGP

Versatile in cucina e adatta a molteplici tipi di preparazione, la crema al radicchio di Chioggia IGP Le Conserve della Nonna della Linea Gli Spalmabili, è l'accompagnamento ideale per tartine e finger-food o per il condimento di risotti e secondi di carne o pesce.



TORTELLINI AL CRUDO GLI AUTENTICI

I Tortellini al crudo di Fini Modena, con una sfoglia tirata a regola d'arte, racchiudono un ripieno gustoso fra i più classici ed apprezzati.



NUOVE REFERENZE INSAL'ARTE

A come Audace, un delicato duetto con Radicchio Rosso e Valerianella. I come Idea, mix a julienne con Pan di Zucchero, Radicchio Rosso, Cicorino e Cavolo Cappuccio. U come unica, con Lattuga Iceberg, Carote e Valerianella. Sono queste le speciali referenze di Insal'Arte, la nuova linea di insalate fresche di Ortoromi.



SOIA EDAMAME OROGEL

La soia Edamame Orogel viene coltivata esclusivamente in Italia, nelle fertili pianure del Po, risultate particolarmente adatte a questo tipo di piantagioni. I baccelli di soia vengono raccolti e immediatamente surgelati. La Soia Edamame viene proposta in due versioni: in piccoli fagioli verdi e in baccello.



POLENTA VALSUGANA INTEGRALE

Gustosa e fragrante, Polenta Valsugana con farina integrale, grazie alla cottura al vapore, conserva intatte le naturali caratteristiche della farina integrale. I valori nutritivi racchiusi nel germe di mais e nella crusca, contribuiscono ad assicurare l'equilibrio ed il benessere dell'organismo.



2 CUORI E 1 SOLO AMORE

Parte a febbraio il nuovo progetto Pink Lady® "2 Cuori e 1 solo Amore" che collega dieci ristoratori membri dell'Unione Italiana Ristoratori e dieci produttori di Pink Lady®. Durante la settimana di San Valentino, nei ristoranti gemellati, si potrà partecipare a un concorso a premi con in palio dieci weekend romantici.



Senape all'antica

DALLA CONSISTENZA GRANULOSA E IL GUSTO MENO INTENSO, È PERFETTA PER DARE CARATTERE ANCHE A SFIZIOSI ANTIPASTI E RISOTTI

a cura di Silvia Tatozzi, testi di Mariarosa Schiaffino, ricette di Claudia Compagni, styling di Stefania Aledi, foto di Felice Scoccimarro

In questa pagina, barattolino di Weck Jars. Nella pagina a destra, vassoio di Ceramiche Fasano da Chantal Delorme. Indirizzi a pag. 6



Rolls con pomodorini
pag. 126

La senape è una pianta della famiglia delle Crocifere, la stessa di rape, ravanelli e rafano. In cucina si utilizzano i piccolissimi semi delle varietà bianca e nera, che solo quando si triturano sprigionano un aroma pungente caratteristico, apprezzato fin dai tempi più remoti. Nella preparazione "all'antica" i semi sono lasciati interi o solo in parte frantumati per ottenere una consistenza granulosa e un aspetto più rustico. In Francia si produce da secoli la celebre mostarda, moutarde, salsa ormai internazionale: i semi macinati sono impastati con aceto, birra o vino fino a ottenere una salsa gialla, accesa per colore, odore e sapore. Il nome del derivato dunque è diverso da quello della materia prima e lo stesso avviene per la mustard inglese. Solo noi italiani chiamiamo senape sia la pianta sia la salsa, perché riserviamo la parola mostarda a quel nostro capolavoro dolcepiccante che unisce frutta candita, zucchero e senape. Le mostarde più famose sono quelle del maestro senapiere Maille, attivo a Digione dal 1747, nell'inconfondibile vasetto con l'etichetta nera e oro. Utilizzi classici della senape sono il rafforzamento di altre salse come la maionese, o condimenti, come la vinaigrette. Da provare sulla verza cruda affettata sottile con pezzetti di bacon arrostito in padella, e ottima con gli arrosti, anche in cottura, cui dona un sapore particolare.



TARTUFINI DI RICOTTA ALLA SENAPE

PER 4 PERSONE
300 g di ricotta di pecora - 1 cucchiaio colmo di senape all'antica - 40 g di parmigiano reggiano grattugiato - 40 g di uvetta - 1/2 pera Kaiser - 1 cespo di insalata belga - 1 limone - qualche stelo di erba cipollina e germogli di porro e ravanello per il decoro - sale

● **1** Ammorbidite l'uvetta in acqua tiepida per 20 minuti, scolatela e asciugatela con carta da cucina. Sgocciolate la ricotta e lavoratela in una ciotola con il parmigiano, la senape e un pizzico di sale.
● **2** Disponete un cucchiaino di composto su un pezzo di pellicola, chiudetela stringendo bene, apritela e disponete il tartufino formatosi su un piatto. Proseguite in questo modo fino al termine del composto.
● **3** Lavate la pera, tagliatela a metà, eliminate il torsolo e tagliatela a fettine sottili. Bagnatela con il succo di limone e asciugatela. Lavate la belga e tagliatela a fette di circa 3 cm. Disponete i tartufini sopra le fettine di pera e di belga e decorate con germogli e steli di erba cipollina.

FACILISSIMA
● **Preparazione 20 minuti**
● **Cottura nessuna**
● **195 cal/porzione**

ROLLS CON POMODORINI

PER 8 PERSONE
700 g di pasta da pane - 100 g di burro + quello per la lavorazion - 1 uovo medio - 1 tuorlo - 50 g di senape all'antica - 100 g di farina più quella per la spianatoia - 80 g di pomodorini semisecchi sott'olio - 100 g di asiago - sale

● **1** Impastate la pasta da pane con il burro morbido a fiocchetti, l'uovo, il tuorlo, la farina e una presa di sale fino a ottenere un impasto omogeneo. Copritelo con un foglio di pellicola e lasciatelo lievitare per 30 minuti. Nel frattempo sgocciolate i pomodorini, asciugateli su carta da cucina e tritateli grossolanamente.
● **2** Stendete la pasta sul piano di lavoro infarinato in modo da formare un rettangolo di circa 1 cm di spessore, spalmatela con la senape, cospargetela con i pomodorini tritati e con l'asiago tagliato a fettine sottili.
● **3** Arrotolate la pasta sul ripieno partendo dal lato lungo e tagliate il rotolo a fette di circa 4 cm. Trasferite i rolls in 8 stampi da muffins imburrati, e lasciate riposare per circa 30 minuti. Infine trasferiteli nel forno preriscaldato a 180° e cuoceteli per circa 30 minuti, fateli intiepidire e servite.

MEDIA
● **Preparazione 20 minuti + il riposo**
● **Cottura 30 minuti**
● **430 cal/porzione**

RISOTTO ALLA BIRRA ROSSA CON BURRO AROMATICO

PER 4 PERSONE
250 g di riso Carnaroli - 2 dl di birra rossa - 1 l di brodo vegetale - 1 scalogno - 30 g di grana padano grattugiato - 1 cucchiaio scarso di senape all'antica - 50 g di burro - sale

● **1** Sbucciate lo scalogno, tritatelo finemente e lasciatelo stufare dolcemente in una casseruola con 10 g di burro e un mestolino di brodo fino a che diventa trasparente, poi levate lo scalogno dal fondo di cottura e unite il riso.
● **2** Tostate il riso per 3-4 minuti mescolando in continuazione, unite nuovamente lo scalogno stufato e bagnate il tutto con la birra. Quando è evaporata unite il brodo bollente poco alla volta e portate a cottura il risotto mescolando di tanto in tanto; regolate di sale.
● **3** Lavorate il burro rimasto per ammorbidirlo e mescolatelo con la senape. Quando il riso è quasi cotto spegnete il fuoco, unite il grana e mescolate. Lasciate riposare il risotto coperto per 2-3 minuti, servitelo nei piatti e completate con 1 cucchiaino di burro alla senape.

FACILE
● **Preparazione 10 minuti**
● **Cottura 25 minuti**
● **335 cal/porzione**



Risotto alla birra rossa con burro aromatico

In questa pagina, tovaglietta e piatto in venditada Chantal Delorme. Nella pagina a sinistra, piatto di Ceramiche Fasano da Chantal Delorme. Indirizzi a pagina 6

Indispensabili cipolle

SOFFRITTE NELL'OLIO SONO LA BASE PROFUMATA DI SALSE E RAGÙ, MA SI POSSONO SERVIRE ANCHE FARCITE O IN INSALATA. BASTA SCEGLIERE IL TIPO GIUSTO PER OGNI RICETTA

di Miriam Ferrari, in cucina Livia Sala, foto di Maurizio Lodi, stiling di Laura Cereda









BIANCA, ROSSA, RAMATA

● Sono i tre tipi di cipolla più comuni e diffusi sui mercati.
Cipolla bianca (foto 1). Può avere il bulbo appiattito o sferico, secondo la località di provenienza e la stagione di raccolta; profumata e piuttosto dolce è particolarmente adatta per la farcitura.
Cipolla rossa (foto 2). Di rosso intenso la buccia e le foglie esterne, mentre all'interno è bianca orlata di rosso; ideale per insalate e fritture.
Cipolla ramata (foto 3). Il suo gusto è molto pungente; è la più usata per soffritti e lunghe cotture.

PREPARARLE PER LA FARCITURA

● Sbucciate le cipolle e tagliate con un coltellino la calottina superiore a circa 3 quarti di altezza (foto 1). Sistematele sull'apposito cestello, calottine comprese e cuocetele a vapore per qualche minuto per farle ammorbidire (foto 2). Asportate la parte centrale con un cucchiaino (foto 3): potete tritarla (foto 4) e utilizzarla per un soffritto o una salsa.











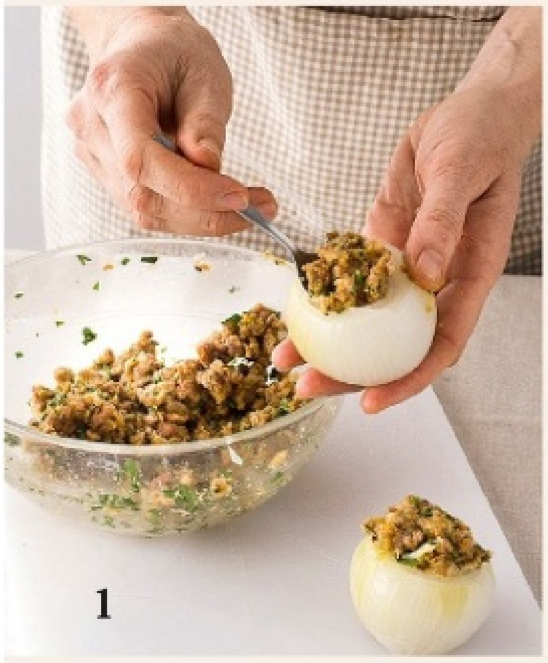






SMINUZZARLE A COLTELLO

● Sbucciate una cipolla e tagliatela a metà (foto 1). Appoggiate una metà sul tagliere e praticatevi 4-5 incisioni orizzontali equidistanti senza arrivare in fondo (foto 2); incidetela poi allo stesso modo in verticale (foto 3), quindi tagliatela nel senso opposto, sempre a distanze regolari, in modo da ottenere tanti minuscoli dadini (foto 4). Tagliate allo stesso modo anche l'altra metà.



1



2

CIPOLLE FARCITE IN SALSA ROSSA

● **1** Sbucciate 4 cipolle bianche, tagliate via la calotta superiore e cuocetele a vapore fino ad ammorbidirle; asportate 2 terzi della polpa e tritatela; fate soffriggere metà del trito con un filo di olio, unite 150 g di salsiccia e 100 g di carne di manzo macinata, spruzzate di vino bianco e fate evaporare. Mescolate al composto 1 uovo, parmigiano, sale, pepe e prezzemolo tritato; farcite le cipolle.

● **2** Fate soffriggere la restante cipolla tritata, unite una tazza di passata di pomodoro e 20 g di capperi, sistematevi le cipolle e cuocete per 15-20 minuti.

INSALATA DI ARANCE. CIPOLLE E OLIVE NERE

● **1** Tagliate a rondelle una cipolla rossa, mettetele in una ciotola, copritele di acqua fredda e lasciatele riposare per una mezz'ora per attenuarne il gusto.

● **2** Sbucciate a vivo 2 arance e ricavate gli spicchi, eliminando anche la pellicina che li avvolge; conservate in una tazza il succo che cola ed emulsionatelo con 2-3 cucchiai di olio extravergine e un pizzico di sale e pepe. Riunite in un'insalatiera le rondelle di cipolla scolate, gli spicchi d'arancia, una manciata di olive nere snocciolate, qualche foglia di indivia riccia e condite con la salsina all'arancia.



1



2



1



2

TAGLIOLINI CON CIPOLLE AL LIMONE

● **1** Mescolate a 50 g di burro la scorza grattugiata di un limone non trattato e 1 cucchiaino di prezzemolo tritato; mettete in frigo a rassodare. Tagliate a fettine sottili 2 cipolle bianche o dorate e fatele appassire in un tegame antiaderente con altri 50 g di burro unendo ogni tanto qualche cucchiaio di latte. Alla fine profumate con una spolverata di zenzero e cannella.

● **2** Cuocete 400 g di tagliolini in abbondante acqua salata, scolateli nella padella con le cipolle, mescolate, unite il burro al limone a fettine e servite.

LE DOSI DELLE RICETTE SONO PER 4 PERSONE

DORATO, NON BRUCIATO

Qualche piccola astuzia per non far bruciare il soffritto di cipolle rischiando di trasmettere uno sgradevole gusto amaro alla preparazione.
LA PADELLA GIUSTA Scegliete tra una antiaderente con fondo spesso o una classica padella di rame: diffondono il calore in modo uniforme.
FIAMMA SOTTO CONTROLLO Deve essere molto bassa, in modo che i succhi della cipolla trasudino e la mantengano morbida fino a "scioglierla". Se tende a dorare troppo togliete ogni tanto la padella dal fuoco per abbassare la temperatura.
GOCCE DI VAPORE Se il soffritto è abbondante potete sigillare la padella con pellicola da cucina e, appena questa si presenta gonfia, percuoterla leggermente con il manico di un cucchiaio di legno: il vapore che si sarà formato all'interno cadrà sul soffritto mantenendolo morbido.





Piatti di D&M Depot Indirizzo a pagina 6

NEL PROSSIMO NUMERO: SPINACI, BIETOLE, COSTE

EXPO EXPR

UN ASSAGGIO DI EXPO MILANO 2015.

TUTTI IN CARROZZA!



1

SI CONCLUDE IL TOUR DI EXPOEXPRESS IN 15 TAPPE IN ITALIA

ExpoExpress taglia il traguardo e conclude la sua corsa il 14 dicembre. Il treno mostra di **Expo Milano 2015** ideato da **Expo, Mondadori e Ferrovie dello Stato** ha girato l'Italia per presentare in anteprima i valori dell'esposizione universale, che si terrà a Milano a partire dal 1 maggio 2015, a tema "**Nutrire il pianeta, energia per la vita**".

Il treno è partito il 30 di agosto e ha attraversato la penisola, da Venezia fino a Reggio Calabria, facendo tappa nelle maggiori città italiane (foto 1) in occasione degli eventi più significativi: siamo stati a **Trieste** in occasione della **Barcolana**, a **Firenze** durante **Pitti Immagine**, a Roma per il **Festival Internazionale del Film**. Nel suo lungo viaggio, **ExpoExpress** è stato un grande contenitore di **progetti, eventi, show, showcooking** (foto 3), **casting di moda** (foto 4), incontri con testimonial (foto 2) e ambasciatori di **Expo Milano 2015**.

Ha percorso migliaia di chilometri e incontrato migliaia di persone. La sua corsa è terminata, ma il viaggio verso **Expo Milano 2015** continua. Non smettere di seguire i progetti nati a bordo del treno. Nelle prossime pagine vi raccontiamo le iniziative che ci hanno accompagnato in questa bellissima avventura.

ESS



2

EXPOEXPRESS: I VALORI DI EXPO MILANO 2015 HANNO VIAGGIATO CON NOI

Expo Milano 2015, aspetta anche te! Non perdere l'occasione unica di visitare l'Esposizione Universale tra l'1 maggio e il 31 ottobre 2015.
Non hai ancora acquistato il tuo ticket d'ingresso?
Vai sul sito **www.expo2015.org** o scarica **l'Expo 2015 Official App** e acquista subito il tuo biglietto. Comprarlo prima è più conveniente! Hai fino al 20% di sconto se lo acquisti entro il 1° maggio 2015. Risparmi anche selezionando una data precisa: rispetto al biglietto open, hai uno sconto del 20% sul prezzo pieno.
Puoi anche approfittare dei Pacchetti speciali, con sconti dedicati alle **famiglie con bambini, ai nonni con più di 65 anni e agli studenti** perché Expo Milano 2015 è anche il piacere di condividere insieme a tutta la famiglia il rito del buon cibo.
I biglietti sono disponibili anche presso **Expo Gate** e alla **Triennale di Milano**, oltre ai canali offline e online dei partner istituzionali di **Expo Milano 2015** e ai rivenditori autorizzati.

3



4











TANTI INCONTRI CON GRANDI CHEF D'ECCEZIONE

A bordo di **ExpoExpress** ha trovato posto la cucina itinerante, che ha viaggiato lungo tutta la penisola nella **Carrozza Food**. Gli **Chef di Sale&Pepe** si sono esibiti in emozionanti showcooking (foto 4), ispirati ai **9 cluster di Expo Milano 2015**, stuzzicando la fantasia, l'appetito, il gusto e l'amore per la buona, sana e corretta alimentazione. A Milano, con **Gianluca Biscalchin** (foto 1) abbiamo sperimentato la cucina d'autore, approfondita nel suo nuovo libro "Prét a gourmet".

Marco Bianchi (foto 2), autore di "Io mi muovo", ci ha svelato come rimanere in forma con le sue nuovissime ricette, in abbinamento ad un giusto esercizio fisico come l'HIIT (High Intensity Interval Training) un allenamento funzionale ad alta intensità, adatto a tutti.

Questa ed altre le novità che troverete all'interno del suo nuovo libro.**Paolo Marchi** (foto 3) ha cucinato per noi il suo risotto alle cipolle: una ricetta tratta dal libro "XXL – I 50 piatti che hanno allargato la mia vita".

A Napoli ci hanno raggiunto i fondatori dell'hamburgeria olistica **Ham Holy Burger**, e ci hanno raccontato i segreti delle loro ricette tratte dal libro "Italian ham burger. 50 ricette gourmet da preparare a casa".





LA PAROLA AGLI ESPERTI DI ALIMENTAZIONE

A bordo di ExpoExpress in collaborazione con **Starbene**, abbiamo potuto incontrare e conoscere importanti esperti dell'ambito dell'educazione alimentare.

Grazie agli appuntamenti **"Starbene Incontra"** insieme ad esperti come **Giorgio Donegani** (foto 5) esperto di nutrizione ed educazione alimentare, e **Carla Lertola** (foto 6) medico e specialista in scienza dell'alimentazione, abbiamo approfondito il tema del benessere a tavola. Gli **esperti di Starbene** ci hanno portato per mano nella scienza del mangiar bene in modo sano, come elisir di salute e benessere, e hanno sottolineato l'importanza di scegliere con cura le sostanze nutritive, di cucinarle per preservarle intatte con ricette che ne esaltano il sapore, facendo attenzione alla qualità degli ingredienti e alle giuste dosi, il tutto per mantenere l'abitudine ad una corretta alimentazione.

Nella **Carrozza Food**, gli esponenti della **Lega del Filo D'Oro** (foto 6) che ci hanno seguito tappa dopo tappa, insieme agli chef, hanno organizzato gli showcooking **"la pasta della bontà"** mettendo in evidenza l'importanza del gusto, un senso importantissimo per chi non può vedere, sentire, parlare, capace di stimolare emozioni speciali in ognuno di noi.

GRANDE SUCCESSO DEI CASTING DONNE VERE DI DONNA MODERNA

Donna Moderna, a bordo di **ExpoExpress** ha dato la possibilità a tutte le donne italiane, da Venezia a Reggio Calabria di partecipare ai casting organizzati nella **Carrozza Live** e di diventare protagonista di un servizio di moda.
Sono tantissime le donne, ragazze, mamme, nonne, che sono venute a farsi truccare e fotografare da una squadra di professionisti. Un consulente d'immagine **Bionike** (foto 7) ha valorizzato la bellezza di ognuna con i prodotti **Defence Color** e una stylist ha dato preziosi consigli di stile personalizzati, per dare una svolta al proprio look e valorizzare la propria bellezza naturale. Per rinfrescare lo sguardo affaticato ci hanno accompagnati le salviette detergenti per occhi sensibili **Blefarette** (foto 8), med-partner di **ExpoExpress.**



7



8



9

MIGLIAIA DELLE VOSTRE RICETTE DEL CUORE, PER LA VITA

A bordo di ExpoExpress tante persone hanno voluto condividere la loro ricetta del cuore, aderendo al progetto di "**Una Ricetta per la Vita**" (foto 9) lanciato da **We –Women for Expo** per raccogliere le ricette che nutrono i popoli del nostro pianeta. Partecipa anche tu: mandaci la tua ricetta su **casting.donnamoderna.com/unaricettaperlavita**, oppure sui social usando l'hashtag **#unaricettaperlavita**



10

L'ACCENTO SUI VOSTRI SOGNI POSSIBILI E DA REALIZZARE

ExpoExpress è stato il teatro dove è stato possibile condividere e raccontare le esperienze di persone che hanno saputo aprire il cassetto dei loro sogni per trasformarli in realtà, grazie al potere delle tre C: il **coraggio di cambiare**, la **capacità di condividere** e di **coinvolgere** gli altri.
I protagonisti della **serie web Sogni Possibili ci hanno raggiunto a bordo del treno** e tappa dopo tappa ci hanno coinvolto nelle loro meravigliose storie (foto 10).
A **Milano** abbiamo conosciuto Natasha, designer e architetto che ha creato una collezione di moda completamente green. A **Napoli** sono venuti a trovarci "I Mediterranei", un gruppo di amici che hanno girato il mediterraneo in barca a vela.
La corsa di ExpoExpress termina il 14 dicembre, ma la web serie **Sogni Possibili continua.**
Seguici su **sognipossibili.donnamoderna.com** e racconta il tuo sogno (foto 11).



11





WHAT WOMEN SHARE: I VOSTRI PENSIERI SUL WALL AL FEMMINILE

L'iniziativa targata **TuStyle** (foto 1 e 2) ha permesso a tantissime donne di raccontare, in uno scatto, i propri pensieri sul futuro in un coro virtuale di voci che si sono fuse nel **wall digitale più trendy del momento**. Potrai ritrovarle tutte su **whatwomenshare.tustyle.it**, il minisito dedicato alle oltre 2.000 fotografie e opinioni raccolte nelle stazioni di tutta Italia.
Durante le tappe di Expo Express, il **team di TuStyle** ha cercato e raccolto le opinioni, gli slogan, gli aforismi delle donne più diverse, che li hanno poi potuto condividere sui propri social network.
Sono tanti i messaggi e i consigli a tema **food** che abbiamo raccolto, come ad esempio il messaggio di Marianna "Il cibo è un piacere unico", o le parole di Sara "Il nuovo Rinascimento italiano è nel cibo: colore forma gusto e profumo".
La forza dell'universo femminile è il fil rouge dell'iniziativa, come ci ricorda Elisa: "Il bello delle donne è che hanno paura ma alla fine hanno il coraggio di fare tutto".
Visita il wall su **#whatwomenshare**

LE INTERVISTE ESCLUSIVE DI GRAZIA

Le interviste organizzate dalle firme della redazione di **Grazia** ci hanno permesso di incontrare da vicino ospiti celebri, personaggi d'eccezione, nomi dello spettacolo (Renzo Arbore, foto 3), imprenditori, cantanti, autori, famosi chef (foto 5) ed ambasciatori di **Milano Expo 2015.**
Nel salotto di **Grazia** nella **Carrozza Live**, sono stati intervistati da Chiara Lorenzutti di **R101**, **Radio Partner** dell'evento.
A Milano è stata con noi **Paola Maugeri**, presentatrice e autrice che ha scelto di condurre una vita a **impatto zero**: una filosofia di vita che si basa sul rispetto per se stessi e per il pianeta, e che si riflette in tutti gli ambiti dell'esistenza, con una particolare attenzione al "**cibo compassionevole**", che al suo interno non contempla nessuna sofferenza da parte degli animali. Molto più di una scelta vegan, ma uno stile di vita orgogliosamente **cruelty-free**. A Napoli abbiamo incontrato **Maria Pia Calzone** (foto 4), interprete del personaggio di Donna Imma della serie tv Gomorra, che ci ha raccontato cosa significa entrare in empatia e calarsi nei panni di un personaggio così caratterizzato e controverso. Un reportage delle interviste è visibile sul blog di **Grazia**.







IL FOCUS SULL'EDUCAZIONE DEI FIGLI

Nella Carrozza Live con **Donna Moderna** abbiamo avuto l'occasione di partecipare agli incontri **Family Railway** dedicati ai genitori. I temi che abbiamo affrontato e approfondito a bordo del treno, insieme agli esperti nutrizionisti **Gianfranco Trapani** e **Stefano Beschi**, hanno sottolineato l'importanza di una dieta sana per una crescita bilanciata. Abbiamo scoperto gli alimenti da evitare, perché nascondono quantità eccessive di zuccheri e sale. Con il pedagogista **Daniele Novara** e gli altri **esperti del CPP** (foto 6) abbiamo parlato di come gestire le esigenze dei nostri figli. Nelle tappe del mese di ottobre è stata con noi la dottoressa **Adriana Bonifacino**, Presidente dell'associazione **IncontraDonna onlus** e promotrice del progetto **Frecciarosa**. In sua compagnia abbiamo affrontato il tema della salute del seno, dalla prevenzione alle cure.



6



7



8

DEGUSTAZIONI E BRINDISI NELLA CARROZZA FOOD

La cucina itinerante teatro degli showcooking a bordo di **ExpoExpress**, nella **Carrozza Food** è stata attrezzata con gli elettrodomestici **Bosch** (foto 7), che quest'anno compie 50 anni.

Protagonista dell'allestimento la prima lavastoglie con l'esclusivo sistema di **Ecolavaggio a Zeolite**, amico dell'ambiente.

Hanno stuzzicato il gusto dei nostri ospiti i prodotti **OrtoRomi** con le sue sfiziose **Insal'Arte** (foto 8), le degustazioni a base di prodotti caseari di prima qualità offerti dal consorzio **Latterie Virgilio** (foto 9), il miele del consorzio **Conapi** a marchio **Mielizia** (foto 10), che ha addolcito le pause a bordo del treno.

Non poteva mancare l'appuntamento per un brindisi ricco di bollicine, con un calice dell'esclusivo **Champagne Pommery** (foto 11).



9



10



11

Segui tutte le anticipazioni e i reportage su **expo-express.info · #expoexpress · #unaricettaperlavita**

Un evento promosso da GRAZIA TUSTYLE DONNA MODERNA Starbene sale&pepe | In collaborazione con Elettrodomestici BOSCH

Si ringraziano:

POMMERY L'Art du Champagne | insal'arte Food Partner | VIRGILIO Food Partner | Mielizia Food Partner | BioNike Make-Up | lega del filo d'oro Partner Solidale | Blefarette Med Partner | R101 Radio Partner



NEL NUMERO DI MARZO

SUGHI DI FINE STAGIONE
Porri e salsiccia, topinambur, mortadella e nocciole, radicchio con cacio e pepe, finocchi, arance e tonno: gli utlimi sapori d'inverno in ghiotti condimenti per la pasta.



GLUTEN FREE È BUONO
Francesco Favorito, pasticciere esperto di intolleranze e benessere, è nelle nostre cucine a preparare delicate mousse, golose tarte e morbidi budini. A prova di celiaci gourmand.



IL NUOVO PANE TOSTATO
Briosciato, carré, all'uva, integrale, pugliese: i prodotti dell'arte bianca sposano salumi, ortaggi e formaggio... molto di più che snack croccanti .

in edicola dal 20 febbraio

SALE&PEPE
n. 2 FEBBRAIO 2015

DIRETTORE RESPONSABILE
Laura Maragliano laura.maragliano@mondadori.it

REDAZIONE
Livia Fagetti fagetti@mondadori.it (caporedattore)
Barbara Galli barbara.galli@mondadori.it (caporedattore)
Enza Dalessandri enza.dalessandri@mondadori.it (caporedattore)
Mariateresa Carlucci carlucci@mondadori.it (caposervizio)
Cristiana Cassé cristiana.casse@mondadori.it (caposervizio)
Alessandro Gnocchi gnocchi@mondadori.it (caposervizio)
Barbara Roncarolo barbara.roncarolo@mondadori.it (caposervizio web)
Monica Pilotto pilotto@mondadori.it (vicecaposervizio)
Silvia Bombelli silvia.bombelli@mondadori.it
Mauro Cominelli mauro.cominelli@mondadori.it
Daniela Falsitta falsitta@mondadori.it
Silvia Tatozzi silvia.tatozzi@mondadori.it

REDAZIONE GRAFICA
Silvano Vavassori vavassor@mondadori.it (caporedattore)
Daniela Arsuffi arsuffi@mondadori.it (caposervizio)
Susanna Meregalli susanna.meregalli@mondadori.it
Diego Stadiotti diego.stadiotti@mondadori.it
Silvia Viganò silvia.vigano@mondadori.it
Patrizia Zanette zanette@mondadori.it

SEGRETERIA DI REDAZIONE
Cinzia Campi cinzia.campi@mondadori.it (responsabile)
Paolo Riosa riosa@mondadori.it (ricerca fotografica)

PROGETTO GRAFICO
Roberto Porta porta@mondadori.it

HANNO COLLABORATO
Stefania Aledi, Alessandra Avallone, Amelia Bertottili, Patrizia Cantoni, Vittorio Castellani, Marina Cella, Laura Cereda, Claudia Compagni, Arianna Ferrari, Miriam Ferrari, Angela Gray, Franca Maffei, Paola Mancuso, Barbara Mantovani, Marta Mariani, Francesca Romana Mezzadri, Alessandro Pasinelli Studio, Chiara Patracchini, Antonella Pavanello, Davide Piana, Deborah Piana Agostinetti, Livia Sala, Sandro Sangiorgi, Enrico Saravalle, Mariarosa Schiaffino, Francesca Tagliabue, Paola Volpari

Foto: Marco Azzoni, Adriano Brusaferri, Luca Colombo/Studio XL, Luca Fregoso, Stefania Giorgi, Maurizio Lodi, Francesca Moscheni, Felice Scoccimarro/Alkèmia, Michele Tabozzi, Nicoletta Valdisteno

SALE&PEPE SERVIZIO CLIENTI
È possibile avere informazioni o sottoscrivere un abbonamento tramite: www.abbonamenti.it/mondadori; e-mail: abbonamenti@mondadori.it; telefono: dall'Italia 199.111.999 (per telefoni fissi: euro 0,12 + IVA al minuto senza scatto alla risposta. Per cellulari costi in funzione dell'operatore); dall'estero tel.: +39 041.509.90.49. Il servizio abbonati è in funzione dal lunedì al venerdì dalle 9:00 alle 19:00; fax: 030.77.72.387; posta: scrivere all'indirizzo: Press Di Servizio Abbonamenti – C/O CMP Brescia – 25126 Brescia. L'abbonamento può avere inizio in qualsiasi periodo dell'anno. L'eventuale cambio di indirizzo è gratuito: informare il Servizio Abbonati almeno 20 giorni prima del trasferimento, allegando l'etichetta con la quale arriva la rivista.
Servizio collezionisti: Avete perso un numero di Sale&Pepe? tel. 199.162.171; fax 02-95970333 e-mail: collez@mondadori.it. Distribuzione a cura di Press Di srl.

ARNOLDO MONDADORI EDITORE S.P.A.
REDAZIONE E AMMINISTRAZIONE: 20090 Segrate (Milano) - Tel. 02/75421. Casella postale n. 1833, 20101 Milano. Telegrammi e Telex: 320457 MONDMI I. CONCESSIONARIA ESCLUSIVA PER LA PUBBLICITÀ: Mediamond S.p.A. SEDE CENTRALE: 20090 Segrate (Mi) - Tel. 027542.1 - Fax 02/75422302.

Pubblicazione registrata presso il Tribunale di Milano n. 464 del 8/9/1986. Stampa ELCOGRAF S.p.A., via Mondadori, 15, Verona. Distribuzione a cura Press-Di srl. Servizio arretrati/collezionisti a cura di Press Di Distribuzione Stampa e Multimedia srl "Collezionisti" (Tel. 199162171; Fax 0295103250; email: collez@mondadori.it), conto corrente postale n° 77270387. Garanzia di riservatezza agli abbonati: L'Editore garantisce la massima riservatezza dei dati forniti dagli abbonati e la possibilità di richiederne gratuitamente la rettifica o cancellazione ai sensi dell'art. 7 del D. leg. 196/2003 scrivendo a: Press-Di srl
Ufficio Abbonamenti: Casella postale n. 77003101 email: abbonamenti@mondadori.it

Accertamento Diffusione Stampa - Certificato n. 7752 del 18 dicembre 2013

Questo periodico è iscritto alla FIEG Federazione Italiana Editori Giornali